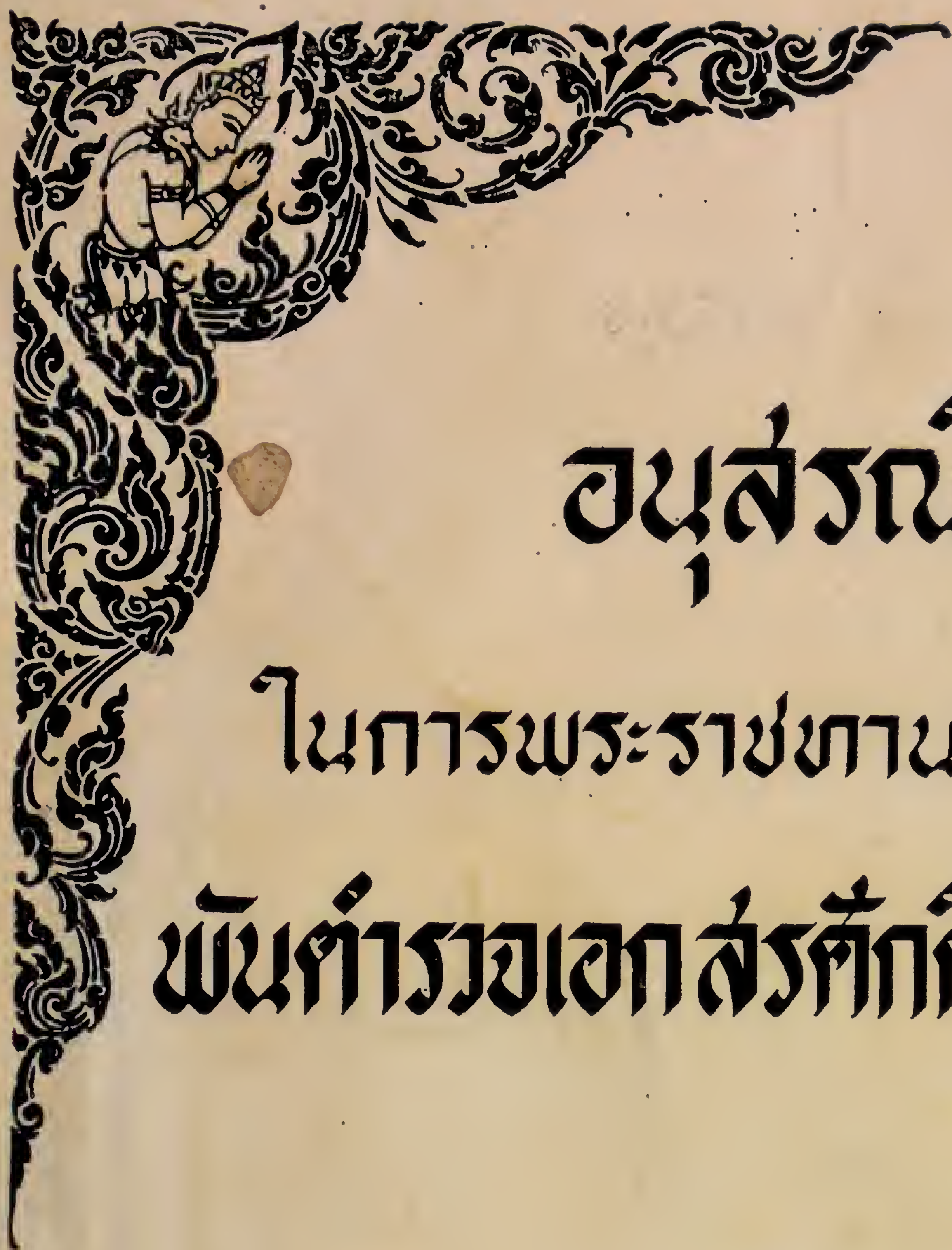


อนุสรณ์

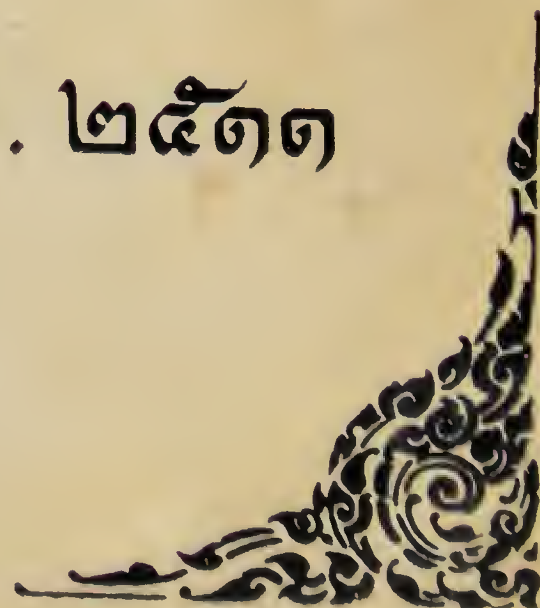
ในการพระราชทานเพลิงศพ

พันตำรวจเอกสรศักดิ์ วณีสอน



ณ เมรุวัดธาตุทอง

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๑



613.0438
อ231ส
ฉ.2

อนุสรณ์

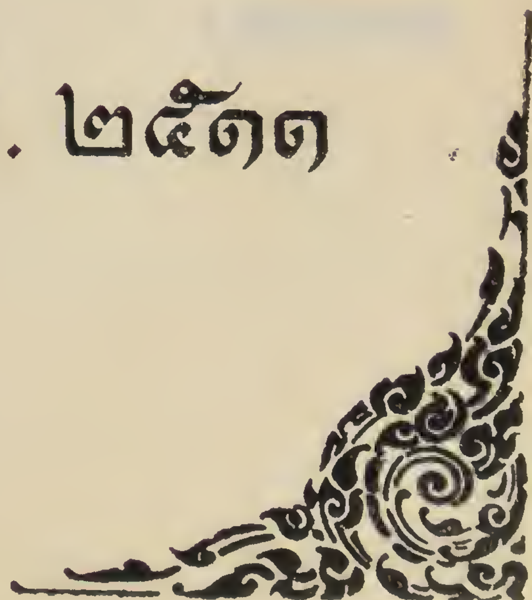
ในการพระราชทานเพลิงศพ

พันตำรวจเอกสรศักดิ์ วณีสอน



ณ เมรุวัดธาตุทอง

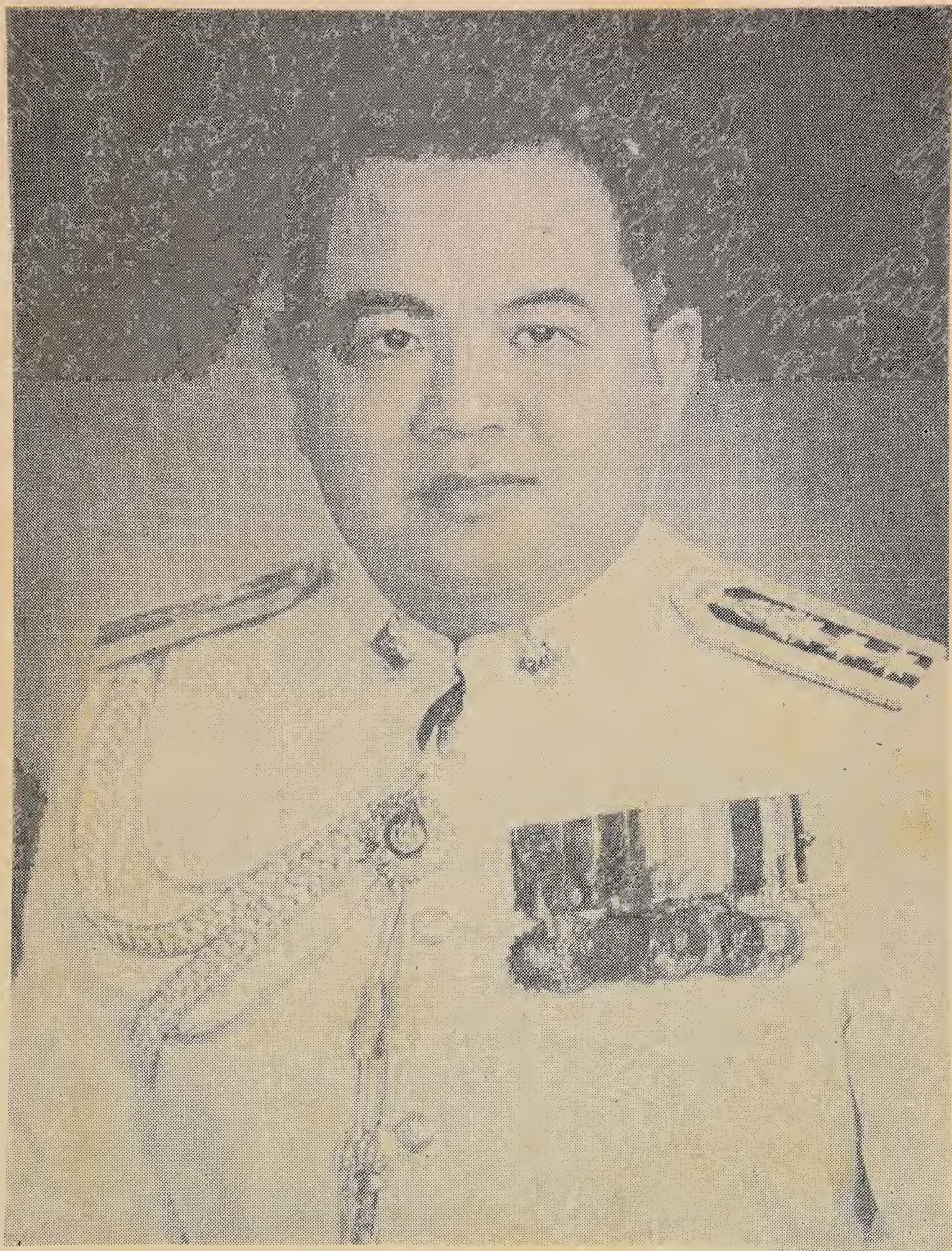
วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๑





เลขหมู่ 613.0438
อ231ส
ฉ.2
เลขทะเบียน 035294

1ก766



พันตำรวจเอก สรศักดิ์ วณีสอน

ชาตะ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๔๖๒

มรณะ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑

ประวัติ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน

พ.ต อ. สรศักดิ์ วณีสอน เป็นบุตรนายสัมพันธ์ นางตาเขียว วณีสอน เกิดเมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ ที่ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง ฯ จังหวัดเชียงใหม่ มีพี่น้องร่วมบิดามารดารวม ๘ คน คือ

๑. นางจันทร์แก้ว จันทรแสงศรี

๒. นางเทียมตา ปัญญาเพ็ชร

๓. นายเจริญ วณีสอน

๔. นางอาภา วณีสอน

๕. ร.ท. ชาญชัย วณีสอน (ถึงแก่กรรม)

๖. พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน

๗. นายประพันธ์ วณีสอน

๘. ส.ต.อ. มงคล วณีสอน (ถึงแก่กรรม)

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ได้ทำการสมรสกับ น.ส. พเยาว์ ปัตตพงศ์ บุตรนายเทียมเส็งและนางพุ่ม ปัตตพงศ์ เมื่อ ๖ พ.ค. พ.ศ. ๒๔๙๒ มีบุตร ๓ คน คือ

๑. นายครรชิต วณีสอน

๒. นายยศ วณีสอน

๓. ด.ญ. ปานตา วณีสอน

การศึกษา

เข้าศึกษาชั้นประถมที่โรงเรียนสตรีวัฒโนทัยพายัพ จบชั้นประถมปีที่ ๓ แล้วได้ศึกษาต่อที่โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สอบได้ชั้นมัธยมปีที่ ๗ แล้วมา

ศึกษาต่อที่โรงเรียนราชบุรีวิทยาลัย สอบได้ชั้นมัธยมปีที่ ๘ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๙ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๐ ได้เข้าเรียน ม. ๘ พิเศษ ที่โรงเรียนอำนวยศิลป์ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนนายร้อยทหารบก (จ.ป.ร.) จบการศึกษาแล้วออกรับราชการในกรมตำรวจตั้งแต่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๘๓ เป็นต้นมา

ตำแหน่งราชการ

๑ ส.ค. ๒๔๘๓	รองสารวัตรสถานีตำรวจนครบาลสามยอด
๑๑ พ.ค. ๒๔๘๔	รองสารวัตรแผนก ๑ ตำรวจนครบาลกลาง
๙ มิ.ย. ๒๔๘๕	ประจำกองบังคับการตำรวจสยามสหรัฐไทยใหญ่เชียงตุง
๕ ม.ค. ๒๔๘๗	หัวหน้าสถานีตำรวจสนามเมืองยู้และรักษาการในตำแหน่งนายอำเภอเมืองยู้
๔ ต.ค. ๒๔๘๘	ประจำกองบังคับการตำรวจนครบาล
๗ พ.ค. ๒๔๘๙	สารวัตรสถานีตำรวจนครบาลวัดลิงขบ
๑๗ ต.ค. ๒๔๘๙	รองผู้กำกับการตำรวจภูธร จว. เพชรบุรี
๑๙ ส.ค. ๒๔๙๒	สารวัตรแผนก ๒ กองกำกับการตำรวจจราจร
๑ พ.ย. ๒๔๙๔	สารวัตรสถานีตำรวจนครบาลบางรัก
๓ ธ.ค. ๒๔๙๕	ผู้กำกับการตำรวจภูธรจังหวัดเพชรบุรี
๒๓ เม.ย. ๒๔๙๗	สารวัตรใหญ่สถานีตำรวจนครบาลพลับพลาไชย
๑๕ มี.ค. ๒๔๙๙	สารวัตรใหญ่ สถานีตำรวจนครบาล พลับพลาไชย เขต ๑
๘ เม.ย. ๒๔๙๙	ผู้กำกับการตำรวจนครบาลเขต ๑

๑๕ มิ.ย. ๒๕๐๒ รองผู้บังคับการตำรวจนครบาลใต้

๓ เม.ย. ๒๕๑๑ ผู้บังคับการตำรวจจราจร

รับพระราชยศตำรวจดังต่อไปนี้

๑ ส.ค. ๒๔๘๓ เป็นร้อยตำรวจตรี

๒๗ ส.ค. ๒๔๘๖ เป็นร้อยตำรวจโท

๒๐ ก.ค. ๒๔๘๘ เป็นร้อยตำรวจเอก

๒๙ พ.ย. ๒๔๙๕ เป็นพันตำรวจตรี

๑ พ.ค. ๒๕๐๐ เป็นพันตำรวจโท

๑ ม.ค. ๒๕๐๓ เป็นพันตำรวจเอก

ตำแหน่งราชการพิเศษ

๗ พ.ย. ๒๕๐๘ มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ ให้เป็นราช-องค์รักษ์เวร

ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์

๔ ธ.ค. ๒๔๙๒ เบญจมาภรณ์ช้างเผือก

๕ พ.ค. ๒๔๙๓ เหรียญเงินบรมราชาภิเษก

๑๘ พ.ย. ๒๔๙๖ จตุรถาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๓๔๙๗ เหรียญจักรมาลา

๑๕ ต.ค. ๒๕๐๐ เหรียญรัตนาภรณ์ชั้น ๔

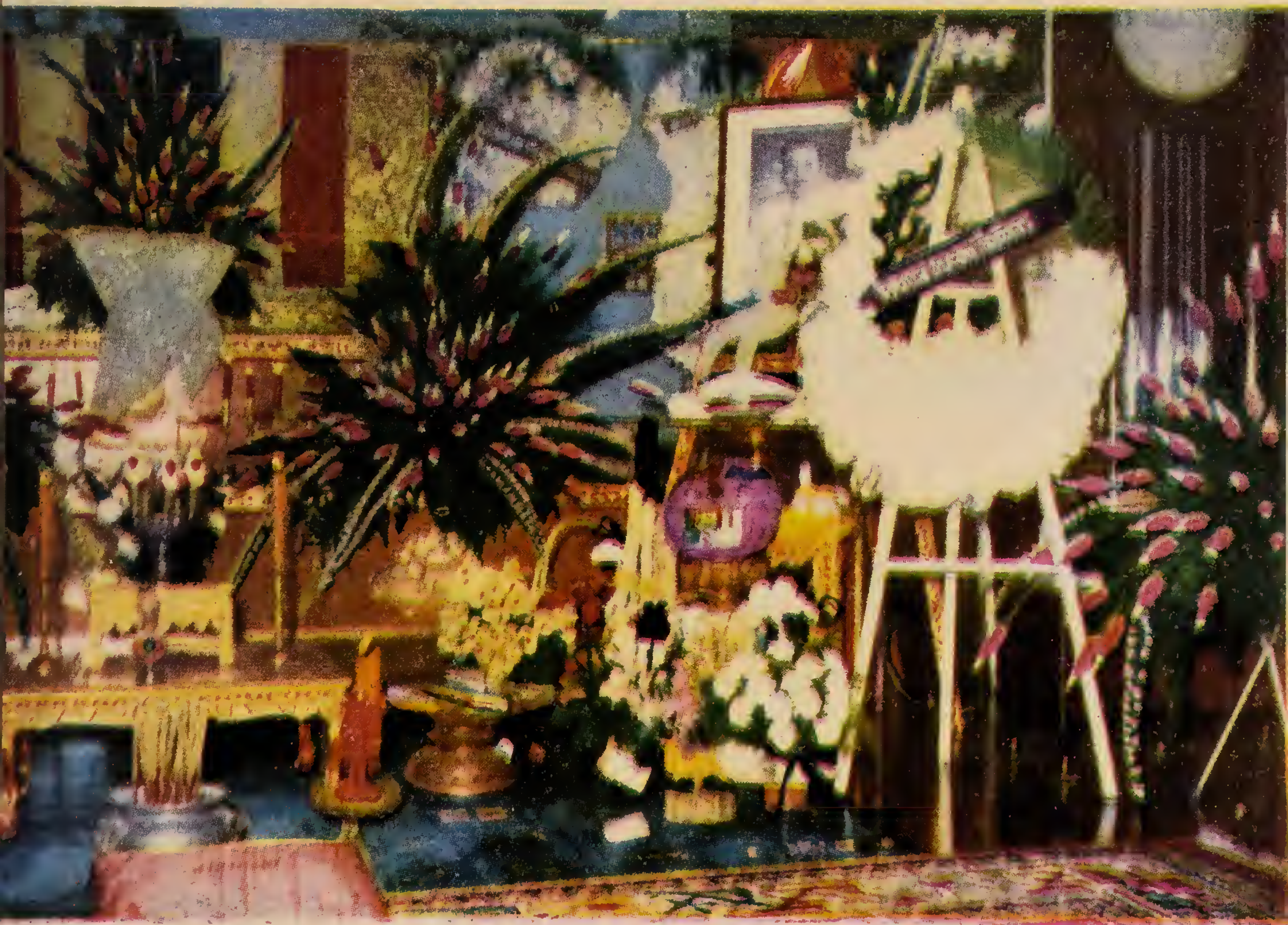
๕ ธ.ค. ๒๕๐๖ ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

๘ มี.ค. ๒๕๐๘ เหรียญราชรุจิทอง

๕ ธ.ค. ๒๕๐๕ ตริตาภรณ์ช้างเผือก

สาเหตุที่ถึงแก่กรรม

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ได้ย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้บังคับการตำรวจจราจร ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๑๑ ถึงวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เวลาประมาณ ๑๔.๑๕ น. ขณะที่กำลังร่วมประชุมอยู่ที่สำนักนายกรัฐมนตรี ได้เกิดการป่วยอย่างปัจจุบันทันด่วนด้วยเส้นโลหิตในสมองแตก แต่ขณะนั้นสติยังดีอยู่ได้สั่งให้คนขับรถนำส่งโรงพยาบาลกลางทันที และเมื่อเข้าห้องปฐมพยาบาลก็หมดสติ นายแพทย์ได้พยายามทุกวิถีทางที่จะช่วยให้ท่านมีชีวิตอยู่เพื่อปฏิบัติราชการได้ต่อไป แต่ก็ไม่เป็นผลสำเร็จเพราะอาการไม่ดีขึ้นเลย จนกระทั่งถึงวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เวลา ๐๐.๐๓ น. ท่านก็ถึงแก่กรรมด้วยอาการอันสงบ ณ โรงพยาบาลกลางนั่นเอง รวมอายุได้ ๔๙ ปี กับ ๗ วัน.



คำปรารภ

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เวลา ๐๐.๓๐ น. ในงานศพได้รับพระราชทานน้ำอาบศพ ณ ศาลาศวงษ์ วัดธาตุทอง อำเภอพระโขนง จังหวัดพระนคร

นับแต่วาระที่ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เริ่มป่วยจนตราบกระทั่งถึงอวสานแห่งชีวิต พล.ต.ท. ต่อศักดิ์ ยมนาค ท่านศาสตราจารย์ ดร. อรุณ เนตรศิริ ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์วีกิจ วีรานุวัตติ์ นายแพทย์ประเสริฐ นุตกุล พล.ต.ต. ชุมพล โลหะชาละ นายแพทย์ศิระ ตลอดจนนายแพทย์และพยาบาล รพ. กลางและข้าราชการกองตำรวจจราจร ได้กรุณารับเป็นภาระธุระเอาใจใส่ทั้งในฐานะราชการและส่วนตัว กับยังได้เอื้ออำนวยความสะดวกนานัป-การ อันเป็นผลช่วยแบ่งเบาภาระและความยุ่งยากต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ยังความอบอุ่นให้แก่ข้าพเจ้าและครอบครัวโดยตลอด ด้วยการสำแดงออกซึ่งความวิตกห่วงใยและให้ความช่วยเหลืออีกทั้งยังได้ร่วมกันรับเป็นเจ้าภาพ บำเพ็ญกุศลและสวดพระอภิธรรมจนครบ ๕๐ วัน บางท่านยังได้กรุณาให้เกียรติเขียนคำไว้อาลัยเพื่อนำลงพิมพ์ในหนังสือ "สรศักดิ์ อนุสรณ์" โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านศาสตราจารย์ ดร. อรุณ เนตรศิริ และ พล.ต.ต. ศรีศักดิ์ ธรรมรักษ์ ได้กรุณามอบบทความเรื่อง "แนวทางปฏิบัติตนของผู้ชรา" และ "ความปลอดภัยในการจราจร" เพื่อจัดพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์นี้ด้วย ความเมตตากรุณาของท่านทั้งหลายในครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ จะระลึกถึงและอยู่ในความทรงจำของข้าพเจ้า และครอบครัวไปอย่างมิรู้วันลืมตลอดชั่วชีวิต

ขอเดชะกุศลบุญราศีอันเกิดจากการบำเพ็ญ เป็นสามัคคีธรรมอุทิศให้แก่ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ผู้วายชนม์ นับแต่ต้นมาจนถึงวันพระราชทานเพลิง จงเป็นผลปัจจัยอำนวยบุญผลให้ท่านผู้วายชนม์ แม้สิงสถิตย์อยู่ ณ พิภพสถานใดจงได้รับส่วนกุศลนั้น ๆ โดยสมบูรณ์ และขอให้วิญญาณของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน จงประสพความสุขในสัมปรายภพนั้น ๆ โดยทุกประการ.



ที่ สร. ๐๑๐๑/ 2758 สำนักนายกรัฐมนตรี

5 มิถุนายน ๒๕๑๑

เรื่อง ขอแสดงความเสียใจในมรณกรรมของ พันตำรวจเอก สรศักดิ์ วณีสอน

เรียน คุณพะเยาว์ วณีสอน

ข้าพเจ้าได้รับรายงานจากปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีด้วยความเศร้าสลดใจ ว่า พันตำรวจเอก สรศักดิ์ วณีสอน อดีตผู้บังคับการตำรวจจราจร ขณะเข้าร่วมประชุมข้อราชการ ณ ห้องประชุมศูนย์สารนิเทศผลปฏิบัติราชการ ในทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๑๑ นั้น ได้เกิดอาการป่วยขึ้นโดยปัจจุบัน ต้องนำส่งโรงพยาบาลกลางโดยรีบด่วนในวันนั้น และต่อมา ก็ได้ถึงแก่กรรม ณ โรงพยาบาลกลางนั้นเอง เมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เวลา ๐๐.๓๐ น.

จึงขอแสดงความเสียใจและอาลัยอย่างยิ่งในมรณกรรมของ พันตำรวจเอก สรศักดิ์ วณีสอน มา ณ ที่นี้ด้วย และขอตั้งจิตอธิษฐานอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงได้ดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่านผู้ล่วงลับไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้นเทอญ.

ขอแสดงความนับถือ

จอมพล ถ. กิตติขจร

(ถนอม กิตติขจร)

นายกรัฐมนตรี

สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.



<u>คำไว้อาลัย</u>

ข้าพเจ้ามีความสลดใจในการถึงแก่กรรมอย่างกระทันหันของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ผู้บังคับการตำรวจจราจร เป็นอย่างยิ่ง พ.ต.อ.สรศักดิ์ วณีสอน ได้ใช้ชีวิตอยู่กับงานตำรวจมาแต่ต้น นับตั้งแต่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยทหารบกฝ่ายตำรวจแล้ว ก็ได้เข้ารับตำแหน่งเป็นรองสารวัตรสถานีตำรวจนครบาลสามยอด เมื่อ 1 สิงหาคม พ.ศ.2483 จากนั้นก็ได้มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตราชการมาโดยลำดับ จนถึงตำแหน่งผู้บังคับการ โดยปกติ พ.ต.อ.สรศักดิ์ วณีสอน เป็นผู้มีความขยันขันแข็งเอาใจใส่หน้าที่การงานที่อยู่ในความรับผิดชอบและยังเป็นผู้ที่กล้าหาญสมกับเป็นผู้พิทักษ์ความสงบสุขของประชาชน ได้เคยร่วมทำการปราบปรามยิงต่อสู้โจรผู้ร้าย ที่ตำบลบ้านกอไผ่ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จนได้รับความชอบเป็นกรณีพิเศษมาแล้ว นับว่าเป็นนายตำรวจที่มีสมรรถภาพในการปฏิบัติหน้าที่ดีและเป็นกำลังสำคัญของกรมตำรวจผู้หนึ่ง เหมาะสมกับที่ได้รับความไว้วางใจจากกรมตำรวจให้เป็นผู้บังคับการตำรวจจราจร แต่ชีวิตราชการตำรวจในตำแหน่งผู้บังคับการตำรวจจราจร อันเป็นตำแหน่งสุดท้าย ซึ่งเข้ารับได้ยังไม่ครบ 3 เดือน กำลังจะก้าวหน้าปรากฏผลงานต่อไป พ.ต.อ.สรศักดิ์ วณีสอน ก็มาด่วนจากไปเสียอย่างไม่คาดคิด จึงเป็นที่น่าเสียดายเป็นอย่างมาก

ชีวิตของคนเราไม่แน่นอน อาจแตกดับวันใด เวลาใด ก็ไม่อาจทราบได้ สาระของชีวิตอยู่ที่คุณงามความดีซึ่งไม่มีวันสูญสิ้นไป ฉะนั้น พ.ต.อ.สรศักดิ์ วณีสอน ถึงแม้ชีวิตจะดับสลายก็ยังคงเหลือเกียรติยศชื่อเสียงและความดีที่ได้ทำมาแต่ต้นฝากไว้กับทางราชการตำรวจ ขอให้ความดีที่ได้กระทำไว้ รวมทั้งบุญกุศลที่บุตรภรรยาญาติมิตรสหายได้บำเพ็ญอุทิศไปให้ จงส่งผลให้ดวงวิญญาณของ พ.ต.อ.สรศักดิ์ วณีสอน ได้รับความสงบสุขในสัมปรายภพตลอดไปชั่วนิรันดร.

พลตำรวจเอก ป. รุจิรวงศ์

(ประเสริฐ รุจิรวงศ์)

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทยและ

อธิบดีกรมตำรวจ

คำไว้อาลัย

ของ

พลอากาศโท มุนี ม. เวชยันตรังสฤษฎ์

ข้าพเจ้าได้เริ่มรู้จัก พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๘ ในสมัยที่คุณสรศักดิ์ เป็นร้อยตำรวจเอก และดำรงตำแหน่งสารวัตรสถานีตำรวจนครบาลวัดลิงขบซึ่งตั้งอยู่หน้าวัดบวรมงคล (ชาวบ้านเรียกกันว่าวัดลิงขบ) บ้านข้าพเจ้าอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาใกล้กับวัดนี้ และอยู่ในท้องที่ของสถานีตำรวจแห่งนี้ ข้าพเจ้าได้เห็นคุณสรศักดิ์ เป็นนายร้อยตำรวจที่เอาใจใส่ต่อหน้าที่เป็นอย่างดียิ่ง ขยันออกตรวจท้องที่อยู่เนือง ๆ และเยี่ยมตามบ้านไม่ว่าเล็กหรือใหญ่แทบทุกบ้าน เพื่อดูแลทุกข์สุขและเหตุการณ์ในละแวกนั้น เป็นที่รู้จักและคุ้นเคยกับชาวบ้าน มีอัธยาศรัยนิ่มนวล เป็นที่นิยมแก่ชาวบ้าน เมื่อทางราชการได้ย้ายคุณสรศักดิ์ ไปเป็นรองผู้กำกับการตำรวจภูธรจังหวัดเพชรบุรี ก็มีผู้กล่าวขวัญถึงอยู่เสมอในคุณงามความดีและด้วยความนับถือและยกย่องสรรเสริญ สำหรับตัวข้าพเจ้านั้น คุณสรศักดิ์ ได้แสดงว่าเป็นมิตรที่ดีผู้หนึ่ง แม้จะได้จากท้องที่เดิมไปรับราชการต่างจังหวัด หรือกลับเข้ามารับราชการในพระนครอีกก็ดี ยังอุตส่าห์ติดต่อไต่ถามถึงทุกข์สุข แม้จะนาน ๆ ครั้ง ก็ยังรักษาไว้ซึ่งไมตรีจิตที่ได้มีต่อข้าพเจ้าอยู่

เมื่อคุณสรศักดิ์ ได้มาด่วนถึงแก่มรณะกรรมในขณะที่ทางราชการเพิ่งจะได้มอบหมายให้รับภาระกิจในตำแหน่งที่สำคัญ และยังอยู่ในวัยที่กำลังจะเป็นประโยชน์แก่ราชการเช่นนี้ ย่อมเป็นที่น่าเสียดาย และเป็นการสูญเสียนายตำรวจที่ดีและสามารถไปผู้หนึ่ง เป็นที่เศร้าสลดแก่บรรดาญาติมิตร

เนื่องด้วย พันตำรวจเอก สรศักดิ์ วณีสอน ผู้ล่วงลับไปแล้ว ได้ประกอบกรรมอันดีงามไว้ในโลกนี้ ขอบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญไว้ จงดลบรรดาลให้วิญญาณของท่านผู้นี้ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้นเทอญ ฯ.

พลอากาศโท

(มุนี ม. เวชยันตรังสฤษฎ์)

คำไว้อาลัย

ของ

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตร

คุณเพเยาว์ วณีสอน ภรรยา พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ได้มาหาข้าพเจ้า ขอให้เขียนคำไว้อาลัยเพื่อไปจัดพิมพ์ลงในหนังสืออนุสรณ์แจกในวันพระราชทานเพลิงศพ ข้าพเจ้ายินดีรับสนองด้วยความเต็มใจ เพราะพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ที่ข้าพเจ้าได้ให้ความสนิทสนมคุ้นเคยเป็นอย่างมาก แม้ว่าสายงานของพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ จะมิได้เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าโดยตรง แต่ก็ได้มีโอกาสประสานงานในราชการบางอย่างที่เกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ได้มีความเคารพนับถือข้าพเจ้าเสมือนญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าพบพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ข้าพเจ้าจะได้พบรอยยิ้มบนใบหน้าแสดงออกซึ่งความบริสุทธิ์เปิดเผยและเป็นรอยยิ้มที่ไม่ซ้ำแบบใคร มีคำกล่าวกันว่านัยตาเป็นหน้าต่างของดวงใจ แต่สำหรับพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ นั้น ความในใจของเขาตีแผ่ออกมาทางรอยยิ้มและปรากฏให้เห็นกระจ่างชัดว่าเขาจะไม่เป็นศัตรูไม่เป็นภัยกับผู้ใด เขาจะมีแต่ความซื่อตรงความบริสุทธิ์และความจริงใจพร้อมที่จะตอบสนองให้เสมอ

ข้าพเจ้ารู้จักพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ครั้งแรกในสมัยที่พันตำรวจเอกสร-ศักดิ์ ฯ ยังเป็นนักเรียนนายร้อยชื่อ "บุญสอน" ขึ้นอยู่ในความปกครองบังคับบัญชาของข้าพเจ้า ซึ่งในครั้งนั้นเป็นผู้บังคับกองร้อยนักเรียนนายร้อยทหารบกเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๔๙๑

ข้าพเจ้าจำได้ว่า เวลาเข้าประจำแถวนั้น มีนักเรียนนายร้อย ยืนปลายแถวอยู่สองคน คือ นักเรียนนายร้อย "บุญสอน" คนหนึ่ง และนักเรียนนายร้อย "วินิจ" คนหนึ่ง (พันตำรวจเอกวินิจ เทพวัลย์ ถึงแก่กรรมไปแล้ว) เพื่อน ๆ นักเรียนเรียกทั้งสองคนนี้ว่า "ไอ้เตี้ย" ข้าพเจ้าก็เลยจำเด็กทั้งสองควบคู่กันมา สำหรับนักเรียนนายร้อย "วินิจ" นั้น ซนและกระเดียดไปทางโลดโผนโจนทยานปราดเปรียว ส่วนนักเรียนนายร้อย "บุญสอน" นั้น เป็นเด็กเรียบร้อยเคร่งครัดอยู่ในระเบียบวินัย แต่ทั้งสอง "เตี้ย" ก็คงยิ้มแย้มด้วยอารมณ์เย็น ไม่เคยมีความขุ่นข้องโกรธเคืองเข้าสนองตอบรับต่อการกระเซ้าเย้าแหย่ของเพื่อนฝูง ตลอดระยะเวลาที่ข้าพเจ้าเป็นผู้บังคับกองร้อยปกครองดูแลนักเรียนนายร้อยชุดนี้อยู่ "บุญสอน" ได้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในกรอบและระเบียบวินัยทหารอย่างเคร่งครัด มีความขยันขันแข็ง พากเพียร บากบั่นทั้งในด้านการฝึกและศึกษา และไม่ยอมน้อยหน้าเพื่อนฝูงในด้านกีฬา ทั้ง ๆ ที่รูปร่างสังขารดูรู้สึกจะไม่ค่อยอำนวยให้

เมื่อ "บุญสอน" สำเร็จจากโรงเรียนนายร้อยออกรับราชการเป็นนายร้อยตำรวจ และเปลี่ยนชื่อเป็น "สรศักดิ์" แล้วก็ยังคงมีการติดต่อประสานงานในราชการที่เกี่ยวข้องและได้มาเยี่ยมข้าพเจ้าอยู่เสมอ "บุญสอน" เมื่อครั้งเป็นนักเรียนนายร้อยกับครั้งที่เป็นพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ นั้น ก็ยังคงเป็นบุคคลคนเดียวกัน ยังคงมีรอยยิ้มในแบบฉบับเดิมและบุคลิกเดิม ยังมีความเคารพนบนอบต่อข้าพเจ้า เรียกข้าพเจ้าว่า "ผู้กอง" ทุกครั้งที่พบกัน ข้าพเจ้าได้รับทราบข่าวความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่ราชการของพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ มาตามลำดับ ทั้งจากผู้บังคับบัญชาของพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ เอง และจากคำบอกเล่า

ของเพื่อนนายร้อยตำรวจรุ่นเดียวกันว่า พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ เป็นนายร้อยตำรวจที่มีความเข้มแข็งในการปฏิบัติหน้าที่ มีความเที่ยงตรง ซื่อสัตย์สุจริต ปราศจากมลทินด่างพร้อย เป็นนายร้อยตำรวจที่ผู้บังคับบัญชารัก เพื่อนฝูงสนิทเสน่หา และลูกน้องเคารพยกย่องบูชา ข้าพเจ้าจึงมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวลูกศิษย์ของข้าพเจ้าคนนี้เป็นอย่างมาก

ข้าพเจ้ายังจำได้ว่า ก่อนหน้าที่พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ จะเข้ารับตำแหน่งผู้บังคับการตำรวจจราจร พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ได้มาเยี่ยมเคารพข้าพเจ้าและได้แสดงออกซึ่งอุดมการและความมุ่งหวังตั้งใจอย่างเต็มที่ ที่จะแก้ไขปัญหา ในเรื่องการจราจรอย่างสุดความสามารถ ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้ให้ข้อคิดเห็นไปหลายอย่างหลายประการ และเนื่องจากในระยะหลัง ๆ ที่ได้พบปะกันนั้น ข้าพเจ้ารู้สึกว่าพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ค่อนข้างจะสมบูรณ์มากเกินไป จึงรู้สึกเป็นห่วงและยังได้บอกไปว่าอ้วนมากนักไม่ดี ให้พยายามลดน้ำหนักลงเสียบ้าง หลังจากที่พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ เข้าดำรงตำแหน่งผู้บังคับการตำรวจจราจรแล้ว ข้าพเจ้าก็ไม่ได้พบปะกับพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ อีกเลย จนมาได้ทราบข่าวอันน่าเศร้าสลดว่าพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ได้จากโลกนี้ไปแล้ว และเป็นการจากไปในลักษณะฉับพลันทันที อย่างที่ไม่มีใครคาดคิด โดยไม่มีวี่แววว่าจะเจ็บป่วยมาก่อน

เมื่อคำนึงถึงตำแหน่งหน้าที่ราชการของพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ แล้วจะเห็นว่าอนาคตของพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ยังจะก้าวหน้าไปอีกไกล ฉะนั้นเมื่อพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ มาถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตก่อนถึงวัยอันสมควรเช่นนี้ จึงเป็นที่เสียดายและอาลัยรักจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนมิตรสหายเป็นอย่างมาก

พันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ได้ถึงวาระสุดท้ายในขณะที่กำลังประชุมเพื่อแก้ไขปัญหาอันหนักหน่วงยิ่งในสายงานเพื่อเสถียรภาพและความสงบสุขของชาติ จึง

น่าจะนับว่าเป็นวีรกรรมที่ทางราชการจะต้องจารึกเกียรติคุณอันนี้ไว้ตลอดกาลนาน ขอให้คุณธรรมความดี ซึ่งพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ มุ่งหวังตั้งใจที่จะทำเพื่อประเทศชาติตราบลมหายใจห้วงสุดท้าย รวมถึงกุศลบุญราศีที่พันตำรวจเอกสรศักดิ์ฯ ได้บำเพ็ญสร้างสมไว้ในโลกนี้ จงเป็นทุนหนุนส่งให้ดวงวิญญาณของพันตำรวจเอกสรศักดิ์ ฯ ไปสู่สุคติ ประสบซึ่งอิฐวิบุลมนุญผลตามสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพนั้นด้วยเทอญ.

พลเอก [signature]

(จิตติ นาวีเสถียร)
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตร

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้ารู้จักคุ้นเคยกับ พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน มาเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มการก่อตั้งสมาคมชาวเหนือขึ้นที่กรุงเทพ ฯ ก็ได้มีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้นในครั้งนั้น พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน รู้สึกว่าจะเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงแข็งขันในการจัดตั้งและดำเนินกิจการของสมาคมเป็นอย่างมาก คุณสรศักดิ์ ฯ เป็นกรรมการของสมาคมตลอดมา เคยเป็นเลขานุการของสมาคมมาแล้ว ซึ่งในปัจจุบันสมาคมได้ขยายกว้างขวาง มีกิจการเป็นปึกแผ่น เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ทั้งนี้เนื่องมาจากความเสียสละ ความเข้มแข็งของคุณสรศักดิ์ ฯ เป็นส่วนหนึ่งด้วย

โดยส่วนตัว พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยอันดีงาม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความโอบอ้อมอารีสมกับลักษณะของชาวเหนืออย่างแท้จริง การจากไปในขณะที่กำลังก้าวหน้าในราชการและเป็นประโยชน์แก่สมาคมเช่นนี้ ย่อมเป็นที่เสียดายและอาลัยรักเป็นอย่างมาก ในนามของสมาคมชาวเหนือและพี่น้องชาวเหนือ จึงขอตั้งจิตต์อธิษฐานให้ดวงวิญญาณของพันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน จงประสพความสุขในสัมปรายภพด้วย.

(นายดุสิต พานิชพัฒน์)

อธิบดีกรมป่าไม้

นายกสมาคมชาวเหนือ.

คำไว้อาลัย

เมื่อข้าพเจ้าเป็นรองผู้กำกับการตำรวจจราจรนั้น พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ทำหน้าที่สารวัตรแผนก ๒ กองตำรวจจราจรอยู่ด้วย ข้าพเจ้าไม่เพียงแต่รู้จักสนิทสนมกับ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ในเมื่อมาทำงานอยู่ที่กองตำรวจจราจร ข้าพเจ้ารู้จัก พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน มาก่อนที่ข้าพเจ้าจะโอนมารับราชการกรมตำรวจเป็นเวลานาน พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เป็นนายตำรวจที่ร่าเริงสนุกสนาน เป็นที่รักใคร่ของผู้บังคับบัญชาและเพื่อนฝูง ขยันและหมั่นเพียร ชอบขี่จักรยานยนต์ออกตรวจท้องที่เป็นประจำ จึงทำให้เป็นที่รู้จักกับผู้ใช้ถนนและผู้มีอาชีพทางขับรถมากกว่าคนอื่น ๆ นิยมรักใคร่ แม้ข้าพเจ้าจะได้ย้ายจากกองกำกับการตำรวจจราจรไปอยู่ที่อื่นหลาย ๆ แห่ง ในที่สุด ก็ได้มาอยู่ด้วยกันอีก นับตั้งแต่ข้าพเจ้าเป็นผู้บังคับการตำรวจนครบาลพระนครเหนือ จนกระทั่งบัดนี้ หากใครจะว่าลูกน้องเก่า ก็คงไม่ผิด

ขณะที่รอรับ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี เดินทางกลับจากราชการต่างประเทศ ข้าพเจ้าได้ทราบว่า พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เส้นโลหิตแตก อยู่ห้องผ่าตัดโรงพยาบาลกลาง ก็ได้รีบสั่งให้เขารายงานอาการให้ทราบทางวิทยุเป็นระยะ ๆ เมื่อการรับรอง ฯพณฯ นายกรัฐมนตรีเรียบร้อย ไม่มีเหตุการณ์ตามที่คาดคะเนกันแล้ว ข้าพเจ้ารีบไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลกลาง พบคุณหมอวีกิจอยู่ที่หน้าห้องผ่าตัด ซักถามอาการดูและชวนเข้าไปเยี่ยมในห้องผ่าตัด พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน นอนสงบนิ่งอยู่บนเตียง มีเครื่องอ๊อกซิเยนทำงานอยู่ คุณหมอวีกิจกระซิบว่ามีทางช่วยได้น้อยมาก เพราะเลือดเต็มสมองหมดแล้ว จะเจาะหรือทำอะไรขณะนั้นไม่ได้ ต้องเฝ้าดูอาการกันต่อไป ข้าพเจ้าจับตัวดู เย็นทั้งแขนและ

หน้าอก ตาคงหลับ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสพบกับคุณพเยาว์ และลูก ๆ ซึ่งยืนคอยฟังอาการอยู่ข้างนอก ไม่รู้จะให้คำปลอบใจอะไรได้ นอกจากความสงสารและเห็นใจ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน หมดความรู้สึกตั้งแต่นอนอยู่บนเตียงผ่าตัด และจากนั้นแล้วก็คงไม่ทราบว่า ภรรยาและลูก ๆ ตลอดจนญาติมิตรและผู้บังคับบัญชากำลังวิงวอนสิ่งต่าง ๆ ที่ศักดิ์สิทธิ์ที่จะขอให้ช่วยคุ้มครอง พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ญาติผู้ใหญ่ของคุณพเยาว์ได้เฝ้าคอยฟังอาการอยู่ที่โรงพยาบาล ตลอดเวลาตลอดคืน คืนนั้นได้หารือกับ พล.ต.ต. ชุมพล โลหะชาละ ผู้บังคับการกองปราบปรามซึ่งเป็นเพื่อนสนิทกับ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนว่า จะทำอย่างไรดีที่จะให้ญาติคุณพเยาว์, และลูก ๆ ทราบว่าโอกาสช่วยมีน้อยมาก จะทำให้ไม่ตกใจและเสียใจมากหากมีอะไรเกิดขึ้น พล.ต.ต. ชุมพล โลหะชาละ รับจะช่วยจัดทำความเข้าใจให้ และได้หารือกันถึงเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงได้กลับด้วยความหดหู่ใจ

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน คงมีลมหายใจอยู่จนกระทั่งวันศุกร์ ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เมื่อข้าพเจ้าได้รับรายงานทางวิทยุจาก "ตรีเพ็ชร" ว่า พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน สิ้นลมหายใจแล้วเมื่อเวลา ๐๐.๓๐ น. คืนวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑ ด้วยความสลดใจและด้วยความเสียดายในการจากไปของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ผู้ที่กำลังจะมีอนาคตอันเจริญต่อไป

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ได้จากไปแล้ว และไม่มีวันกลับมาพบกันอีก คงทิ้งไว้แต่ความดีที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ให้พวกเราได้ระลึกถึง ข้าพเจ้าไม่เคยที่จะทอดทิ้งเพื่อน ไม่เคยหนีจากเพื่อนในเมื่อมีทุกข์ ข้าพเจ้าได้ทำหน้าที่ของเพื่อนและผู้บังคับบัญชาที่ดีต่อ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน นับตั้งแต่แรกจนถึง

วินาฑีสุดท้ายของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน แล้ว หากมีบุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้ ขอบุญนั้นได้เป็นอานิสงส์แก่ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ให้พบสุขในสัมปรายภพนั้นด้วย เทอญ

พล.ต.ท. ต่อศักดิ์ ยมนาค

(ต่อศักดิ์ ยมนาค)

ผู้บัญชาการตำรวจนครบาล

"ไว้อาลัย"

แด่

พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน

ข้าพเจ้าดีใจที่พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน ได้รับเลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น แต่แล้วก็ต้องเสียใจและเสียดาย เพราะได้ครองตำแหน่งสูงอยู่ชั่วเวลาอันเล็กน้อยมาก ไม่สมกับคุณงานความดีที่ได้ตั้งใจทำไว้ตลอดอายุราชการ

คุณสรศักดิ์เป็นนายตำรวจที่มีความประพฤติ, ความรู้ ความสามารถ, ความอุตสาหวิริยะ ความซื่อสัตย์สุจริต และความดีอื่น ๆ พร้อม เหมาะสมกับเป็นนายตำรวจชั้นผู้ใหญ่ไปอยู่ที่ไหนก็ทำให้เกิดความเจริญที่นั่น ดังเช่นครั้งหนึ่งเมื่อข้าพเจ้ายังรับราชการอยู่ในจังหวัดหนึ่งมีเหตุการณ์ทำลายความสงบเรียบร้อยเกิดขึ้นมากผิดปกติ บางกรณีทำด้วยความอุกอาจ บ่อนการพนันก็มีค่อนข้างมาก ถึงกับท่านอธิบดีกรมตำรวจในสมัยนั้นร้อนใจ และห่วงใยเป็นพิเศษมอบให้ข้าพเจ้าเลือกเฟ้นนายตำรวจที่ดีมีความสามารถที่จะไปทำให้ความสงบเรียบร้อยกลับคืนมาอย่างปรกติ ข้าพเจ้าเห็นว่าคุณสรศักดิ์ผู้นี้แหละเหมาะสม เชิญไปพบเล่าเหตุการณ์และความมุ่งหมายให้ฟัง คุณสรศักดิ์เต็มใจด้วยความมั่นใจไม่มีอิดเอื้อน จึงถูกแต่งตั้งไปรับตำแหน่งในจังหวัดนั้น มิช้ามินานภายหลังที่คุณสรศักดิ์ถูกแต่งตั้งไป ความสงบเรียบร้อยในจังหวัดนั้นก็เริ่มดีขึ้น ๆ ในที่สุดก็เข้าขั้นปกติเป็นที่พอใจของท่านอธิบดีมาก จำได้ว่าถึงกับให้บำเหน็จความชอบแก่คุณสรศักดิ์เป็นพิเศษ ที่ได้ผลดีสมความมุ่งหมายนี้ เท่าที่ข้าพเจ้าทราบคุณสรศักดิ์ก็ไม่ได้ใช้วิธีปราบปรามนอกแบบแผนแต่ประการใด ใช้คุณงามความ

ดีประกอบด้วยความอุตสาหวิริยะอย่างแรงกล้า ยอมสละความสุข เร่งรีบปรับปรุงอบรมตำรวจควบคู่ไปกับหมั่นตรวจตราท้องที่ แม้ในยามดึกดื่น ตำรวจใต้บังคับบัญชาเห็นนายดีถึงเช่นนี้ก็เกิดความเลื่อมใสเชื่อพึ่ง และปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ เมื่อตำรวจดีขึ้นเป็นส่วนรวม ผลของการป้องกันปราบปรามก็ดีขึ้น ประชาชนก็เลื่อมใสเกิดความยำเกรง นี้เป็นตัวอย่างเพียงหนึ่งของคุณงามความดีที่ว่าคุณสรศักดิ์ไปอยู่ที่ไหนทำให้เกิดความเจริญขึ้นในที่นั้น

ในที่สุดขอให้วิญญาณของ พันตำรวจเอก (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ.

พล.ต.ท. [signature]

อาลัย "สรศักดิ์"

ข้าพเจ้ากับ พ.ต อ. สรศักดิ์ วณีสอน ไม่ใช่เป็นคนรู้จักกันมานานนัก เพิ่งรู้จักกันเมื่อกลางปี พ.ศ. ๒๔๙๐ โดยข้าพเจ้าได้รับการแต่งตั้งให้ไปเป็นผู้กำกับการตำรวจภูธร จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งในขณะนั้น พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เป็นรองผู้กำกับการอยู่

เมื่อข้าพเจ้าไปถึงจังหวัดเพชรบุรี พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนได้ไปรายงานตัวต่อข้าพเจ้าตามระเบียบ และได้เล่าถึงสภาพภูมิประเทศ และนิสัยใจคอของชาวจังหวัดเพชรบุรีให้ข้าพเจ้าทราบ เพราะข้าพเจ้าเป็นคนใหม่ของจังหวัดนั้นแล้วก็ตกลงกันว่าเราจะพยายามช่วยเหลือคนสุจริตทุก ๆ ทาง และจะเข้มงวดปราบปรามคนพาลและผู้ร้ายให้สงบลงให้ได้

ตั้งแต่นั้นมาเราก็ได้ทำงานร่วมกันตลอดเวลาทั้งทุกข์ทั้งสุข ทั้งลำบากยากเย็น ทั้งสนุกสนานคลุกเคล้าอยู่ด้วยกันสังเกตเห็นว่า พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เป็นบุคคลน่ารักและน่าคบหาคนหนึ่ง ทั้งอุปนิสัยและการพูดจา นับได้ว่าเป็นคนดีไม่เอารัดเอาเปรียบใคร คอยสอดส่องเอาใจคนในบังคับบัญชา และคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ เป็นคนกินง่ายหลับง่ายและว่าง่ายเสียด้วย ไม่รู้จักแสดงความโกรธเคือง หรือกระด้างกระเดื่องดื้อดึงในคำสั่งต่าง ๆ อย่างใดปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจเสมอนอกจากจะรักเหมือนเพื่อนร่วมงานที่ดีคนหนึ่ง ข้าพเจ้ายังมีความรู้สึกเอ็กดู พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เหมือนน้องชายจริง ๆ ของข้าพเจ้าคนหนึ่ง

ฉะนั้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ ข้าพเจ้าได้รับการแต่งตั้งให้กลับเข้ากรุงเทพ ฯ โดยตำแหน่งผู้กำกับการตำรวจจราจร และเพราะเหตุที่รักน้ำใจและอุปนิสัยของ

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ผู้นี้ข้าพเจ้าจึงทำรายงานขอเอาตัวจากจังหวัดเพชรบุรีเข้ามาเป็นผู้ช่วยของข้าพเจ้าในกรุงเทพ ฯ ด้วย ในตำแหน่งที่มีอยู่ในขณะนั้นคือเป็นสารวัตรแผนก ๒ กองตำรวจจราจร

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เมื่อเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ ก็คงตั้งใจทำงานเช่นเดียวกันกับเมื่ออยู่จังหวัดเพชรบุรี ข้าพเจ้าออกตรวจ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ก็ออกตรวจด้วย มีเหตุการฉุกเฉินเกิดขึ้นอย่างไร พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ก็ต้องร่วมมีส่วนออกกันด้วยเสมอมา แม้จะเป็นเวลากลางคืนดึกดื่นอย่างไรก็ตาม พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนไม่เคยท้อถอยและไม่เคยนึกถึงความลำบากอย่างใดเลย กระทั่งถึง พ.ศ. ๒๔๙๔ กรมตำรวจจึงได้แต่งตั้ง พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน จากกองตำรวจจราจร ไปอยู่สถานีตำรวจนครบางรัก จากนั้น พ.ต.อ สรศักดิ์ วณีสอน ก็ปฏิบัติงานในหน้าที่ตำรวจนครบาลตลอดมา แม้ในขณะนั้นข้าพเจ้าไม่มีหน้าที่บังคับบัญชา พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนแล้วก็ตาม แต่ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ยังคงติดต่อไปหาข้าพเจ้าอยู่เสมอ จนถึง พ.ศ. ๒๕๐๒ ข้าพเจ้าได้รับคำสั่งแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยผู้บังคับบัญชาการตำรวจนครบาล พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ซึ่งตามธรรมดาชอบเอาใจใส่ที่จะรู้ล่วงหน้าให้คำสั่งแต่งตั้ง ก็เป็นคนแรกที่มาแสดงความดีใจกับข้าพเจ้าและแจ้งกับข้าพเจ้าว่า ที่ยินดีมากก็คือข้าพเจ้าได้เป็นผู้บังคับบัญชาเขาอีก และก็ได้ทำงานร่วมกันตลอดมาตามเคย จนกระทั่งกรมตำรวจได้แต่งตั้งให้ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เป็นผู้บังคับการตำรวจจราจรแล้ว คำสั่งจะออกเร็ว ๆ นี้ดีใจที่จะได้ทำงานที่เคยทำมาแล้วและชอบมาก ข้าพเจ้าก็ได้แสดงความยินดีกับเขาและแนะนำ แนวทางให้เขาปฏิบัติราชการที่ในตำ แหน่งใหม่ ในฐานะผู้บังคับการตามสมควร

วันที่ ๒๐ พ.ค. ๒๕๑๑ เป็นวันสะดุ้งใจเพราะได้รับข่าวว่า พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ได้เป็นลมไปในขณะที่ไปประชุมอยู่ที่สำนักนายกรัฐมนตรี ข้าพเจ้าได้รีบไปดูอาการที่โรงพยาบาลกลางด้วยใจกระวนกระวาย แต่เมื่อได้เห็นสภาพของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนในขณะนั้น ประกอบกับได้รับความรู้อาการของโรคจากนายแพทย์ที่พยาบาล พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนแล้ว ก็รู้สึกว่าหมดหวังที่จะได้เห็น พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน กลับคืนสภาพน่ารักน่าเอ็นดูอีกแล้ว จนกระทั่งต่อมาอีก ๒ วัน พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอนก็ได้จากไปอย่างน่าเสียดาย

คนที่มีอุปนิสัยและความประพฤติอย่าง พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ซึ่งทำให้ผู้บังคับบัญชาเกิดความปราณีรักใคร่ ผู้ที่อยู่ในบังคับบัญชาก็เคารพและนิยมนับถือ แม้แต่บุคคลภายนอกและพ่อค้าทั่วไปก็เคารพรัก ซึ่งเห็นความจริงข้อนี้ได้จากการที่มีผู้ไปเคารพศพ เป็นคนดีที่หายาก ฉะนั้นการที่ พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน ต้องทิ้งญาติทิ้งบุตรภริยาและทิ้งเพื่อนฝูงไปครั้งนี้ แม้จะเป็นโดยธรรมชาติ แต่ก็ทำให้อาลัยและเสียดายอย่างสุดซึ้ง

ฉะนั้น ขอให้วิญญาณของ สรศักดิ์ วณีสอน ซึ่งเป็นเพื่อนและน้องจงสถิตย์อยู่ในที่แห่งความสุขชั่วนิรันดร

พล.ต.ต. [signature]

(สุดสงวน ตัณสถิตย์)
รองผู้บัญชาการตำรวจนครบาล
๑๗ มิ.ย. ๒๕๑๑

อาลัยแด่เพื่อนรัก

เมื่อข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์ด่วนจาก น.พ. ประเสริฐ นุตรกุล แห่ง ร.พ. กลาง ว่า พ.ต.อ. (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน เพื่อนรักของเรามีอาการหนักจากเส้นโลหิตในสมองแตก ขอให้ข้าพเจ้าไปช่วยดูด่วน ข้าพเจ้าใจหายวาบ เพราะคุณสรศักดิ์ เพิ่งมารับการตรวจจากข้าพเจ้า เมื่อ ๒—๓ วันก่อนเกิดอาการนี้ ขณะนั้นความดันโลหิตเพียง ๑๖๐/๙๐ ม.ม. ปรอต อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย ยังพูดคุยเล่นกับข้าพเจ้าอยู่ตลอดเวลา คุณสรศักดิ์ชอบคุยเรื่องกอล์ฟ เพราะมาหัดตีตอนแรกที่สนามและเนตต์ซึ่งที่บ้านข้าพเจ้า ต่อจากนั้นคุณสรศักดิ์ ก็ไปออกรอบและมาคุยให้ข้าพเจ้าฟังอยู่เสมอ ว่าลดน้ำหนักได้ถึง ๕ กิโลกรัม เดินวันละ ๓—๔ ไมล์ เพราะเวลาเล่นกอล์ฟมักจะเอามิเตอร์ที่วัดระยะทางไปด้วย คุณสรศักดิ์ เล่นกอล์ฟเพราะต้องการรักษาตัวเองโดยลดน้ำหนัก เพื่อให้ความดันโลหิตลดลงและไม่อุ้ยอ้าย หลังจากออกไปเล่นในสนามจริง การตีก็ดีขึ้นเป็นลำดับ มักมาคุยให้ข้าพเจ้าฟังอยู่เสมอว่า วันนี้ตีได้เท่าไร แฮนดิแคบเท่าไร และชวนข้าพเจ้าไปออกรอบอยู่เรื่อย ๆ ข้าพเจ้าเองเป็นนักกอล์ฟแต่ในบ้าน ตีมา ๒ ปีเศษแล้ว ก็ไม่สามารถจะหาเวลาไปตีออกรอบจริง ๆ ได้ เพราะการงานรัดตัวจนหาเวลาว่างไม่ได้ แต่ก็มีความชื่นชมยินดีอยู่ในใจที่คุณสรศักดิ์ มีความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับกีฬานี้ จึงทำให้ความดันโลหิตลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย

เมื่อข้าพเจ้าไปถึง ร.พ. กลาง ปรากฏว่าแพทย์ได้เจาะคอคุณสรศักดิ์เรียบร้อยแล้ว เพราะเมื่อถึง ร.พ. มีอาการหายใจติดขัดอย่างมาก อาการทั่วไปอยู่ในขั้นโคม่า ม่านตาขยายทั้ง ๒ ข้าง ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดแต่อย่างใด

อาการหนักมาก อาการทั้งหมดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วอย่างไม่คาดฝัน ในระหว่างที่ประชุมในทำเนียบนายกรัฐมนตรี คุณสรศักดิ์ มีอาการชาและอ่อนเพลียของร่างกายซีกหนึ่งในปัจจุบันทันด่วน จึงให้เพื่อนรีบนำมาส่ง ร.พ. กลาง เมื่อเดินทางมา ในระหว่างทางก็หมดสติเสียแล้ว ข้าพเจ้าได้สั่งให้เอาเข้าเครื่องช่วยหายใจโดยด่วน นอกจากนั้นก็ให้ยาลดความดันโลหิต ขณะเมื่อข้าพเจ้าไปถึงความดันโลหิตขึ้นถึง ๒๖๐/๑๖๐ ม.ม. ปรอต อาการทั้งหมดแสดงถึงเส้นโลหิตเส้นใหญ่ในสมองแตก และมีเลือดคั่งอยู่ในเนื้อสมองมากโดยรวดเร็วทำให้สมองทำงานและสั่งงานไม่ได้ อาการน่าวิตกมาก จึงได้เชิญศัลยแพทย์ทางประสาทศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดม โปษะกฤษณะ, น.พ. ศิริ ศิริสัมพันธ์ และอายุรแพทย์ทางประสาท น.พ. อรรถสิทธิ์ เวชาชีวะ มาช่วยกันปรึกษาหารือ ทุกคนลงความเห็นพ้องกันว่า ไม่สามารถทำการผ่าตัดเอาเลือดออกจากสมองได้เพราะอาการคนไข้หนักมากแล้ว ไม่อาจจะทนการผ่าตัดสมองซึ่งเป็นการผ่าตัดใหญ่ได้ เลือดที่ออกก็อยู่ในส่วนลึกของสมอง ถ้าผ่าตัดสำเร็จลุล่วงไปได้ก็ไม่แน่ใจว่า คุณสรศักดิ์ จะมีชีวิตเช่นคนปกติหรือเป็นคนพิการไปตลอดชีวิต ซึ่งไม่คุ้มกับการเสี่ยงลงไปผ่า การรักษาจึงเป็นการรักษาทางยาไปตลอด โดยมีความหวังในการลดความดันลง และให้เลือดหยุด แต่อาการกลับเลวลงทุกชั่วโมง คณะแพทย์ได้พยายามเยียวยา กันอย่างสุดความสามารถ เพื่อจะช่วยชีวิต เพื่อนรักของเรา แต่มัจจุราชไม่เคยปราณีใคร ในที่สุดเพื่อนรักของเราได้จากข้าพเจ้าไปด้วยอาการอันสงบ นับเป็นการสูญเสียมิตรที่ดียิ่งของพวกเราไปโดยไม่มีใครคาดฝันมาก่อนว่าจะด่วนจากเราไปในเวลาและอายุขัยที่สั้นเช่นนี้

คุณสรศักดิ์ เป็นคนดีประกอบด้วยมโนกรรม กายกรรม วจีกรรม ที่ดี จิตใจโอบอ้อมอารี มีวาจาที่ไพเราะสุภาพอ่อนหวาน เป็นนายตำรวจที่เป็นสุภาพ

บุรุษแท้ ในระหว่างเพื่อนฝูงเป็นคนใจสปอร์ท เพราะเป็นนักกีฬามาตลอด ชอบเล่นกีฬากลางแจ้ง เช่นเทนนิส แบตมินตัน เป็นคนที่ชอบช่วยเหลือเพื่อนฝูงในยามทุกข์ยากเดือดร้อน ข้าพเจ้าทราบได้ดีเพราะมีผู้ป่วยของข้าพเจ้ามากมายที่รู้จักคุณสรศักดิ์ และเคยเล่าให้ข้าพเจ้าฟังถึงความดีของคุณสรศักดิ์ ในฐานะเป็นนายตำรวจ ซึ่งได้ให้ความยุติธรรม และความช่วยเหลือแก่เขาเหล่านั้นทั้งสิ้น เป็นผู้ไม่ชอบทำให้ผู้ใดเดือดร้อน เป็นคนชอบสนุกสนานเฮฮา เมื่อคุณสรศักดิ์ ได้ตำแหน่งราชการใหม่ มีความเจริญขึ้น ก็พยายามอุทิศตัวเองเพื่องานการด้านจราจรอย่างเต็มที่ และเคยมาคุยให้ข้าพเจ้าฟังถึงแผนการณ์ใหม่ ๆ อันจะเป็นประโยชน์แก่ประชากรผู้ใช้ยวดยานและคนเดินถนน และอุทิศเวลาเต็มที่ในการประชุมสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นก็เป็นได้ ข้าพเจ้าไม่เคยลืมหน้าตาท่าทางของคุณสรศักดิ์ ซึ่งมีหน้าอันยิ้มละมัยเหมือนหน้าของเด็ก ๆ ที่บริสุทธิ ตลอดจนความปรารถนาดีที่มีต่อข้าพเจ้าในเรื่องต่าง ๆ คุณสรศักดิ์ มาจากเราไปเมื่ออายุยังน้อยเกินควร และยังมีเวลาพอที่จะทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติอีกมากมาย ข้าพเจ้ามีความอาลัยรักมิตรผู้นี้เป็นล้นพ้น และเสียดายเป็นที่สุดที่นายตำรวจที่ดี ๆ อย่างนี้ต้องมาจากพวกเราเร็วเกินไป นาม "สรศักดิ์ วณีสอน" คงอยู่กับพวกเราตลอดไป เช่นเดียวกับเพชร ย่อมมีราคา คงทนถาวร เป็นมณีอันมีค่าคู่กับพิภพนี้ชั่วกัลปาวสานต์.

(วิกิจ วีรานุวัตติ์)

ศาสตราจารย์แผนกอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์

๑๕ มิถุนายน ๒๕๑๑

คำไว้อาลัย

ด้วยความนึกคิดที่ตรงกันในความปรารถนาของข้าพเจ้า และข้าพเจ้าในวันที่คุณพะเยาว์นำเงินมาชำระค่าใช้จ่าย รักษาตัวของผู้การ ฯ สรศักดิ์ ที่โรงพยาบาลกลาง ปรารภว่าอยากจะให้ข้าพเจ้าซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ใกล้ชิดกับผู้การ ฯ สรศักดิ์ ได้เขียนคำไว้อาลัยหรือความระลึกถึงแก่ผู้วายชนม์ไปแล้วนั้น ข้าพเจ้าก็นึกอยู่ว่าอยากจะขอระบายความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีต่อผู้การ ฯ สรศักดิ์ แต่พอมาจับปากกาเข้าจริง ก็รู้สึกว่าข้าพเจ้าเองไม่ใช่นักเขียน นักประพันธ์ คงจะทำให้ผู้มีเกียรติที่ได้อ่านสดุดนัยตา ข้าพเจ้าต้องขออภัยล่วงหน้า เพราะเขียนได้แต่ตำราทางวิชาการ

ผู้การ ฯ สรศักดิ์ รู้จักกับข้าพเจ้ามานาน แต่มาเป็นคนไข้ (เกือบจะเรียกว่าเพื่อหมอเห็นจะได้ เพราะผู้การ ฯ สรศักดิ์ มีความรู้เรื่องยารักษาโรคข้ออักเสบได้มากอย่าง รวมทั้งสรรพคุณยา ชื่อยา ตัวของผู้การ ฯ เองยังเรียกตัวเองว่าเป็นนักเรียนแพทย์ห้องสาม สอบตก) ในครั้งแรกที่ข้าพเจ้าจำได้ว่ารักษาผู้การ ฯ สรศักดิ์ คือ วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๕ ได้มารับการรักษาด้วยข้อเข่าขวาอักเสบจากการแพ้อาหารทะเล น้ำหนักตัวในครั้งนั้น วัดได้ ๘๑ กิโลกรัม ความดันเลือด ๑๓๐ มม./๙๐ มม. กว่าจะจับสาเหตุได้ว่าแพ้อาหารทะเล (ตัวผู้การไม่เชื่อว่าแพ้) ก็คือ ในวันหนึ่งของปี ๒๕๐๖ สองครอบครัวเราไปทานอาหารที่ร้านญี่ปุ่นในซอยหลังสวน วันนั้นเป็นวันเสาร์ ผู้การ ฯ สรศักดิ์ รู้สึกว่าอาการโรคต่าง ๆ หายเป็นปกติ ก็ชวนกันไปรับประทานสุกยากี้ เทมปุระ ซาชิมิ อย่างธรรมดาและสนุกสนาน เมื่อเสร็จแล้วก็แยก

จากกันไป พอค่ำวันนั้นเอง ผู้การ ฯ ก็ให้คุณพะเยาว์โทรศัพท์มาตามทันทีว่ามีอาการปวดมากตามข้อเข่า ข้อมือ ข้าพเจ้าก็ถามว่าทานอาหารทะเลอะไรมาบ้าง ผู้การ ฯ ปฏิเสธอย่างแข็งกล้าว่าไม่ได้รับประทานอะไรที่เป็นของทะเลเลย จะโทษคนใช้ก็ไม่ถูก เพราะการปรุงอาหารนั้น คนทานอาหารไม่ค่อยทราบ เช่น ลูกชิ้นปลาใส่กับก๋วยเตี๋ยว ก็มักจะเป็นเนื้อปลาฉลาม หรือปลาทะเลอย่างหนึ่งอย่างใดที่มีราคาถูก ไป ๆ มา ๆ ต่างคนก็นึกได้ว่ากุ้งเหมปุระเขาใช้กุ้งทะเลทอด จึงได้หาทางห้ามและรักษากันมาเรื่อย ๆ บางครั้งก็มาตรวจสุขภาพทั่วไป ไม่ได้รับยาอะไร สังเกตว่าอาการปวดข้อทุเลาไปในปีหลัง ๆ ใน พ.ศ. ๒๕๐๕ ผู้การ ฯ สรศักดิ์มาขอรับการตรวจจากข้าพเจ้าด้วยโรคปวดข้อ และท้องเดินบ้าง รวม ๓๕ ครั้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๖ มาขอรับการตรวจลดลงเหลือเพียง ๒๔ ครั้ง ในปี ๒๕๐๗ มาขอรับการตรวจเพียง ๑๙ ครั้ง ตลอดในระยะ ๑ ปี ในปี ๒๕๐๘ มาขอรับการรักษาเพียง ๙ ครั้ง เท่านั้น ในปี ๒๕๐๙ ได้มารักษาเป็นจำนวนเพียง ๑๕ ครั้ง ใน ๑ ปี มาเพียง ๙ หรือ ๑๕ ครั้ง อาการแสดงของข้อรูมาติคน้อยลงมากจนเกือบจะไม่มีเลย วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๐๙ ผู้การ ฯ สรศักดิ์ มารับการตรวจหัวใจด้วยกระแสไฟฟ้า เพื่อการตรวจละเอียดโดยไม่มีอาการอะไรพิเศษ โดยข้าพเจ้าเห็นว่าคนรูปร่างอ้วน ได้อาหารดีผลแสดงออกมาไม่มีอะไรผิดปกติ นอกจากนั้นการตรวจที่สำคัญ คือการเจาะเลือดหาสารเคมีและสภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เมื่อ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๐๙ น้ำตาลในเลือดมี ๑๐๘ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์อยู่ในระดับปกติ ไขมันในเลือดมีเพียง ๑๘๙ มิลลิกรัม หน้าที่ของไตปกติ เลือดบริสุทธิ์จากกามโรค และมีความเข้มข้นดี นี่เป็นสิ่งแสดงถึงความไม่ประมาทต่อพยาธิภาพ

จนกระทั่งวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๑๐ มีอาการปวดเข่าซ้าย (เดิมปวดเข่าขวา) และมีอาการบวม ได้ตรวจทางรังสีพบว่ามีข้อเข่าอักเสบแบบกระดูกงอกและเป็นมาก ในขณะนั้นยังเป็นรองผู้บังคับการใต้ ข้าพเจ้ายังพูดเล่นกันว่าไว้ให้เป็นผู้การ ฯ เสียก่อนจึงจะผ่าให้ เพราะในระยะเวลานั้นควรจะพยายามทำงานให้ผู้บังคับบัญชาเห็นความเข้มแข็งในการงานและหน้าที่ มาบัดนี้ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสผ่าให้ตามวิถีชีวิตและตามกฎแห่งกรรมที่ผู้การ ฯ ได้สร้างมาแต่ปางก่อน

ยิ่งมาตอนระยะหลัง ๆ นอกจากความสนิทสนมและเป็นกันเองที่สุด ข้าพเจ้ามีคติร่วมกันกับผู้การ ฯ ในการเป็นเพื่อนกันเช่นนี้ เราเห็นอกเห็นใจ ข้าพเจ้าเคยไปรับประทานอาหารกันหลายหน ครั้งสุดท้ายไปรับประทานกันในภัตตาคารแห่งหนึ่งในตรอกเทียนกัวเทียน ผู้การ ฯ สรศักดิ์เป็นตำรวจผู้หนึ่งที่จ่ายค่าอาหารเต็มเม็ดเต็มหน่วย โดยไม่ให้จีนเจ้าของร้านซึ่งตั้งใจจะสมนาคุณเพราะเห็นนาน ๆ มาครั้ง ข้าพเจ้าเห็นนิสสัยของผู้การ ฯ แล้วยิ่งประทับใจอย่างยิ่ง ซึ่งแม้แต่ขณะนอนเจ็บไม่ได้สติ ยังมีคนจน ๆ ทั้งจีนและไทย นายสิบนายร้อย พลตำรวจ ผู้รู้จักและบางคนก็อยู่ใต้บังคับบัญชามาก่อน โทรศัพท์ไต่ถามอาการอยู่หลายคน คนดี ๆ เช่นนี้อายุสั้น น่าเศร้า

ถ้า พอพอเขียนถึง ถ้า สุภาษิตเดิมเขาว่าจะเอากรุงโรมใส่ขวดลงก็ได้ แต่ ถ้า เป็นความดีของผู้การ ฯ สรศักดิ์ จึงขอเขียนว่า ถ้า ผู้การ ฯ สรศักดิ์ไม่มุงานเพื่อให้การจราจรดีขึ้นก็ยังไม่ควรจะตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเริ่มแต่ ๑๗ พฤษภาคม เป็นวันที่โรงเรียนต่าง ๆ ส่วนมากเปิด ความหนาแน่นของยานพาหนะที่ไปส่งนักเรียน และการติดขัดของจราจร ยิ่งทำให้ผู้การ ฯ สรศักดิ์ต้องมุงาน ตื่นเช้าเพื่อนของข้าพเจ้าคนหนึ่งพบผู้การ ฯ สรศักดิ์ในขณะที่มายืน

ใส่บาตรที่ถนนหลานหลวง เนื่องในการครบรอบแต่งงาน ในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม นั้น ผู้การ ฯ สรศักดิ์ นั่งรถผ่านมาเวลา ๖ โมงเช้า เพื่อไปประชุมที่กองปราบ (ตามคำบอกเล่าของรองผู้การจราจรผู้หนึ่ง) และได้ประชุมเช้าเลิกบ่าย และต่อการประชุมในทำเนียบ จนกระทั่งเส้นโลหิตในสมองแตกในตอนบ่าย ฉะนั้น เมื่อข้าพเจ้าไปเล่าให้เพื่อนผู้นั้นทราบถึงผู้การ ฯ สรศักดิ์ไม่สบาย เขาจึงแปลกใจ ผู้การ ฯ พยายามที่จะให้ผู้ใช้ถนนมีความสุขสะบายด้วยความสามารถของผู้การ ฯ ความกังวลต่องาน และเอาใจใส่อย่างพิเศษ ทำให้รางวัลที่ผู้การ ฯ ได้รับก็คือ ความตายอย่างคนชม และที่ข้าพเจ้าทราบนี่เป็นเพียงเศษหนึ่งส่วนเท่าไรไม่ทราบ ของความขยันของผู้การ ฯ แม้แต่แสงอาทิตย์จะตกดิน เวลาก็ยังเป็นงาน

ความซื่อสัตย์ต่อทรัพย์สิน ที่ข้าพเจ้าทราบในระยะหลังมา ถ้ามีเรื่องเงินของหลวง หรือเงินก้อนใดก็ตาม ผู้การ ฯ จะไม่ยอมดูแลคนเดียว จะต้องมีกรรมการ ใส่เซฟตู้นิรภัย และถือกุญแจรับผิดชอบร่วมกัน โดยมิให้มีมลทินแก่ตัวผู้การ ฯ และเป็นตัวอย่างให้ผู้ใต้บังคับบัญชา แลเห็นว่าเงินนี้ฉันจะให้มันนอนเฉย ๆ ไม่ใช่ไปหมุนออกดอก ออกผลที่เป็นครหา นิสสัยเช่นนี้ ลูกน้องเห็นใจแน่

ผู้การ ฯ สรศักดิ์ เคยพูดคุยกันบ้างเกี่ยวกับงานจราจร ที่สำคัญคือ เป็นตำรวจจราจรนั้นควรจะรับฟังความคิดเห็นของผู้ใช้ถนน ๆ จะมีความชำนาญยิ่งในถนนตั้งแต่จากบ้านของเขามาที่ ๆ ทำงานทุก ๆ วัน และควรจะชำนาญยิ่งกว่าตำรวจจราจรเองเสียด้วยซ้ำไป นี่เป็นความจริง ถ้าตำรวจรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ และพยายามดัดแปลงการจราจร จนให้เหมาะสมจะได้รับผลดียิ่งกว่าการจะจัดไปตามทฤษฎีอย่างเดียว ฉะนั้น ผู้การ ฯ สรศักดิ์จะรับฟังความเห็นผู้ใช้

ถนนในอาชีพต่าง ๆ ตั้งแต่นายพล ฯ จนกระทั่งกรรมกร น่าเสียดายที่ความคิดของผู้การ ฯ ต้องชงักไปเพราะมัจจุราช

ผู้การ ฯ สรศักดิ์ เข้ามาเป็นคนไข้ในโรงพยาบาลกลางครั้งนี้เป็นครั้งที่สอง ที่อาการหนัก ๆ ครั้งแรกเมื่อสองปีก่อน ด้วยอาการอาเจียนเป็นเลือด อุจาระเป็นเลือดเก่า การพิเคราะห์โรคครั้งนั้นคือ แพ้ยาแอสไพริน ซึ่งผู้การ ฯ หารับประทานเองเป็นจำนวนมากและนาน ทำให้เกิดกะเพาะอาหารอักเสบและแผลในกะเพาะ ก็ได้ช่วยกันรักษา อาการต่าง ๆ ก็ทุเลาหายเป็นปกติ และได้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างดีมา ฉะนั้น เมื่อเกิดอาการต่าง ๆ ในครั้งนี้ (ตามคำบอกเล่าของผู้ช่วยผู้บัญชาการศึกษา) คืออาการอาเจียน ปวดศีรษะ ผู้การ ฯ สรศักดิ์จึงขอให้นำมาส่งที่โรงพยาบาลกลาง หาข้าพเจ้าที่เป็นทั้งเพื่อนและหมอประจำตัว ผู้การ ฯ สรศักดิ์ มาถึงโรงพยาบาลกลาง เวลา ๑๖.๐๐ น. ในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๑๖ ด้วยอาการอาเจียนและไม่รู้สึกตัว แพทย์ได้รับคำอธิบายจากนายร้อยตำรวจโท นายตำรวจเวรที่มาด้วยว่า มีอาการเคลื่อนไส้–อาเจียนจากภายในห้องประชุม ที่ทำเนียบ ฯ

การตรวจครั้งแรกของแพทย์ห้องปฐม ที่สำคัญก่อนคือ วัดความดันเลือดได้ ๒๐๐ มิลลิเมตรซิสโตลิต และ ๑๓๐ ม.ม. ไดแอสโตลิต

เวลา ๑๖.๐๕ น. คุณพเยาว์ วณีสอน โทรศัพท์มาถามว่าคุณสรศักดิ์เป็นอย่างไร ในขณะนั้นข้าพเจ้าได้รับรายงานจากห้องปฐม ฯ ว่า ผู้การสรศักดิ์ ฯ มาอยู่ในห้องปฐม ฯ แล้ว ในทันทีที่รุดไปดูก็พบผู้การ ฯ สรศักดิ์ นอนไม่ได้สติอยู่บนเปลพยาบาลที่ไปรับขึ้นมาจากรถยนต์ที่นำมาส่ง การตรวจของข้าพเจ้าใน

เวลานี้ด้วยการวัดความดันเลือดด้วยตัวเองพบว่าขึ้นสูง ๒๐๐/๑๓๐ คนไข้ไม่สติ ข้าพเจ้าเรียกดัง ๆ ๒—๓ ครั้ง คนไข้พยายามจะเบิ่ดเปลือกตา แต่ไม่ขึ้น หน้าผู้การ ฯ ขณะนี้คล้ำ มีเศษอาเจียนติดริม ๆ ปาก อาเจียนที่ออกมาไม่มีเลือดปน (ที่ข้าพเจ้าสังเกตเลือดเพราะผู้การ ฯ สรศักดิ์เคยมาอยู่ ร พ. นี้ครั้งหนึ่ง ด้วยการถ่ายอุจาระมีเลือด เนื่องจากรับประทานยาแอสไพรินมาก เป็นเวลานาน ๒—๓ ปีมาได้) ขณะที่กำลังตรวจนี้ได้สั่งให้แพทย์ทางอายุรกรรม ๒ คน นำเครื่องตรวจการเต้นของหัวใจด้วยกระแสไฟฟ้ามาตรวจดูการทำงานของหัวใจทันที

การตรวจของข้าพเจ้าที่พบผิดปกติ ในระบบอื่น ๆ ก็คือ มือแขนข้างขวาและขาข้างขวามีอัมพาต ไม่มีการเคลื่อนไหวของนิ้วมือ เมื่อเปรียบมือซ้ายนิ้วมือยังเคลื่อนไหวได้ ข้อเท้าข้างขวามีการสั่นเวลาดันขึ้น (Ankle cloms) เวลาหัวค่ำการสั่นของข้อเท้าข้างขวาหายไป ม่านตาทั้งสองข้างยังเท่ากัน แต่ขยายเล็กน้อย มีปฏิกิริยาต่อแสง

ผู้การ ฯ สรศักดิ์ ถูกนำตัวเข้าห้องผ่าตัดเลขที่ ๒ และรับไว้ในโรงพยาบาล คนไข้ภายนอกเลขที่ ๒๐๓๘๐๐—๒๕๐๐ และเลขที่คนไข้ภายใน ๒๖๕๓—๒๕๑๑ เนื่องจากการหายใจมีเสมหะมาก ๑๖.๓๐ น. แพทย์ได้นำผ่าตัดเจาะคอให้การหายใจดีขึ้น ในห้องผ่าตัดนี้ทันที และใช้เครื่องช่วยหายใจให้ได้รับอ๊อกซิเจนเพียงพอ

๑๗.๐๐ น. หายใจไม่สม่ำเสมอยังไม่รู้สึกตัว และมีอาเจียนออกมาอีก ตรวจม่านตาขยายเล็กน้อย มีปฏิกิริยาต่อแสงเหมือนกันทั้งสองข้าง

๑๗.๑๕ น. ม่านตาซ้ายขยายโตกว่าข้างขวา ความดันเลือดวัดได้ ๒๕๐ มม. ต่อ ๗๐ ชีพจร ๘๐ ครั้งต่อนาที การหายใจ ๒๘ ครั้งต่อนาที

๑๗.๓๐ น. ม่านตาขยายโตทั้งสองข้าง และไม่มีปฏิกิริยาต่อแสง

๑๘.๐๐ น. ได้ทำ Echo Encephalogram พบว่า เส้นกลางได้ย้ายไปทางด้านขวา ๓ มม.

ผลของการเจาะเลือดตรวจ ฮีโมโกลบิน ๑๑.๐ O M เม็ดเลือดขาว ๒๙๒๐๐/คิวบิคมิลลิเมตร โปลีมอพ ๘๓% ลิมไฟไซด์ ๑๕% อีโอสิโนฟีล ๒%

การรักษาได้วางตามอาการที่เปลี่ยนแปลงใช้ยาที่ดีที่สุด และการพยาบาลก็จัดพยาบาลดูแลโดยเฉพาะ ทั้งนี้ ผู้การ ฯ สรศักดิ์ได้รู้จักแพทย์และพยาบาลกันมานานและเป็นกันเองที่สุด

ตลอดทั้งคืนและเวลาที่มานอนรักษาตัวนี้ได้มีเพื่อนฝูง ผู้บังคับบัญชาชั้นสูงได้มาเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด อาทิเช่น ผู้บัญชาการ พลตำรวจโท ต่อศักดิ์ ยมนาค ซึ่งได้สั่งให้วิทยุรายงานการเปลี่ยนแปลงทุกครึ่งชั่วโมง ผู้ช่วยผู้บัญชาการนครบาล พลตำรวจตรีมนต์ชัย พันธ์คงชื่น ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิกิจ วีรานุวัตติ์ ได้มาเฝ้าอยู่ถึงหนึ่งนาฬิกา

เป็นที่น่าปลื้มใจ ในความเอาใจใส่ ต่อการเจ็บ ของเพื่อนฝูง ตลอดคืนแรก ผู้การ ฯ สรศักดิ์ ต้องใช้เครื่องช่วยการหายใจตลอด ไม่รู้สึกตัว แพทย์ที่ชำนาญและมีชื่อเสียงถูกตามทันที อาทิเช่น ศาสตราจารย์ วีกิจ วีรานุวัตติ์ นายแพทย์ศิวะ บุญยรัตเวช นายแพทย์จินดา พวงทอง และนายแพทย์ประจำอีกหลายนายได้มาร่วมปรึกษาพิจารณา แม้กระทั่งจะหาทางผ่าตัดช่วยเหลือ และเชิญนายแพทย์อรรถสิทธิ์ เวชาชีวะ ผู้ชำนาญเกี่ยวกับเส้นเลือดของสมองมาร่วมปรึกษา และลงความเห็นร่วมกันว่า การผ่าตัดเข้าไปในสมองเพื่อจะหาจุดเลือดออกและเอาเลือดออกมานั้นจะไม่ได้รับประโยชน์เพียงพอ และจะทำให้เกิดอันตรายจากการผ่าตัดในขณะผ่าตัด หรือถ้าจะผ่าตัดผ่านไปโอกาสที่คนไข้จะพิการตลอดชีวิตจะเกิดขึ้น เพราะเลือดที่ออกมานั้นออกใกล้กับศูนย์ประสาทส่วนลึกที่สำคัญของสมอง

ในจำนวนเวลา ๕๖ ชั่วโมง ๓๐ นาที ของผู้การ ฯ สรศักดิ์ ได้มารักษาตัวในโรงพยาบาลกลางจนสิ้นลมนั้น ญาติ เพื่อนฝูง ผู้บังคับบัญชาชั้นต่าง ๆ ก็ได้พบแลเห็นการรักษาพยาบาล จากแพทย์และพยาบาลอย่างกันเอง และเห็นอกเห็นใจอย่างยิ่ง

เสียงเรียกชื่อข้าพเจ้าที่ออกมาจากลำคอของผู้การ ฯ สรศักดิ์ ได้ดังผ่านหูของคนอื่นยังมาถึงหูข้าพเจ้า แต่เสียงของข้าพเจ้าที่เรียกผู้การ ฯ สรศักดิ์ในขณะที่มาถึงมือของข้าพเจ้านั้น ไม่แน่ว่าผู้การ ฯ จะได้ยิน แม้เปลือกตาจะพยายามเผยอ แต่สิ่งที่แน่นอนคือ การอุทิศผลบุญกุศลที่ข้าพเจ้าเกิดมาเป็นแพทย์ได้ช่วยคนให้พ้นทุกข์ทรมานและความพิการเป็นจำนวนพันจำนวนหมื่น จงดลบันดาลให้วิญ-ญาณที่บริสุทธิ์ของผู้การ ฯ สรศักดิ์ ไปสู่สัมปรายภพเบื้องสวรรค์ เทอญ.

ประเสริฐ นุตกุล
โรงพยาบกลาง

คำไว้อาลัย

"พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตย์ทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา"

อดีตผู้บังคับการกองตำรวจจราจร พ.ต.อ. (พิเศษ) สรศักดิ์ วณีสอน เป็นเพื่อนร่วมรุ่น เริ่มและสำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยทหารบก (ฝ่ายตำรวจ) พร้อมกับผมตลอดมา เป็นคนดีมาก เป็นร่มโพธิ์ทองของครอบครัว เป็นผู้ที่ผู้บังคับบัญชาไว้วางใจ ผู้ใต้บังคับบัญชารักใคร่ ผู้ร่วมงานใกล้ชิดสนิทใจยกย่อง เป็นนักสังคมดี บรรดาผู้รู้จักคุ้นเคยนิยมเลื่อมใสศรัทธาในคุณความดี และเป็นกำลังสำคัญของชาติบ้านเมือง เป็นประการสำคัญ

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของมิตรดีผู้นี้ ย่อมน่าเสียดายและอาลัยสุดซึ้ง ขอให้กุศลกรรมใด ๆ ที่ผมได้สร้างสมไว้ ช่วยอำนวยหนุนนำให้วิญญาณของมิตรผู้นี้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด ฯ

พล.ต.ต. ศรีศักดิ์ ธรรมรักษ์

ผู้ช่วยผู้บัญชาการศึกษา กรมตำรวจ

คำไว้อาลัย

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เป็นเพื่อนนักเรียนนายร้อย จปร. รุ่นเดียวกับข้าพเจ้า เรียนสำเร็จออกรับราชการเป็นนายร้อยตำรวจพร้อม ๆ กัน ถึงแม้ว่าในตอนแรก ๆ จะได้แยกย้ายกันไปรับราชการตามคำสั่งแต่งตั้งของกรมตำรวจบางทีก็ห่างไกลอยู่คนละหัวเมือง แต่ก็ได้มีการติดต่อส่งคราวคราวถึงกันอยู่เสมอ ความสนิทสนมระหว่างกันก็มีมากพอกพูนขึ้นตามกาลเวลา จนแม้เมื่อต่างฝ่ายต่างมีครอบครัวกันแล้ว ทุกคนในครอบครัวของเราก็ได้รู้จักสนิทสนมกันอีก จนอาจกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ของเรานั้น เหนือความเป็นเพื่อนธรรมดาเข้าขั้นญาติสนิท ปกติ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ คนคนอารมณ์ดี สนุกสนานร่าเริงอยู่เสมอ จึงถือกันในหมู่เพื่อน ๆ ว่าเมื่อได้เห็นหน้า พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ แล้วเหมือนได้เห็นจิตแพทย์ กล่าวคือในเวลาที่กำลังกลัดกลุ้มไม่ว่าจะในเรื่องงานหรือส่วนตัว เมื่อพบ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ ได้พูดคุยกระเซ้าเย้าแหย่กันตามประสาเพื่อนแล้ว อารมณ์เคร่งเครียดในจิตใจก็จะบรรเทาเบาบางลงจนบางครั้งหายไปเลยก็มี ในระยะหลัง ๆ นี้ เมื่อต่างคนได้รับราชการมีความก้าวหน้าตามสมควร และมีตำแหน่งประจำอยู่ในกรุงเทพ ฯ แล้ว ก็ได้มีเวลาพบปะกันมากขึ้น เมื่อประมาณ ๒ เดือนมาแล้วข้าพเจ้าได้มีโอกาสแสดงความยินดีต่อ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ ในการที่ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้บังคับการกองตำรวจจราจร ข้าพเจ้ายินดีในส่วนตัวของเพื่อนที่ได้รับความก้าวหนาในตำแหน่งหน้าที่ราชการสูงขึ้นไป และยินดีแทนกรมตำรวจที่ได้เลือกสรรบุคคลผู้นี้เข้าบริหารงานในตำแหน่งนี้ เพราะ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ นอกจากจะมีอารมณ์ดี สนุกสนานดังกล่าวแล้ว สมรรถภาพในการปฏิบัติราชการ

ก็เป็นที่ประจักษ์ดีมือกันอยู่ในวงการตำรวจ เพราะเป็นผู้ขยันขันแข็งปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เพื่อให้งานในหน้าที่ลุล่วงไปเป็นผลดีแก่ทางราชการตลอดมา โดยเฉพาะงานทางด้านจราจรนั้น นับว่า พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ มีความสันทัดจัดเจนอยู่มิใช่น้อย เพราะเคยรับราชการในกองตำรวจนี้มาก่อนแล้ว ทั้งเมื่อดำรงตำแหน่งอยู่ทางนครบาลก็มีการประสานงานทางด้านนี้กันอยู่ตลอดมา จึงเป็นที่หวังกันอยู่ว่า ในยามที่การจราจรกำลังประสบกับปัญหาขัดข้องที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขอยู่อย่างรีบด่วนนี้ ผู้บังคับการตำรวจจราจรคนใหม่จะเข้ารับภาระปรับปรุงแก้ไขให้ลุล่วงไปเป็นผลดีแก่ทั้งทางด้านประชาชนและส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง ในตอนเช้าวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๑๑ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ ได้ไปพบกับข้าพเจ้าที่กองปราบปราม เพื่อวางแผนร่วมกันที่จะใช้วิทยุเสียงสามยอดกระจายข่าวเกี่ยวแก่การจราจรให้ประชาชนทราบ ข้าพเจ้าไม่ได้นึกฝันเลยว่าการพูดจากันครั้งนั้นจะเป็นครั้งสุดท้าย เพราะในตอนเย็นวันเดียวกันขณะข้าพเจ้าอยู่ที่สนามบินดอนเมืองก็ได้รับฟังข่าวร้ายด้วยความตกตะลึงว่า พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ ป่วยหนักถึงหมดสติฟุบลงกับโต๊ะขณะประชุมอยู่ที่ทำเนียบรัฐบาล จนต้องนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที ข้าพเจ้าติดตามไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล พอเห็นหน้านายแพทย์ก็รู้ว่าหมดหวัง ข้าพเจ้าจ้องดูร่างของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ ที่นอนแน่นิ่งหมดสติอยู่บนเตียงพยาบาลด้วยความหดหู่ใจ เมื่อตอนเช้าเพื่อนยังคงแจ่มใสร่าเริง มาบัดนี้นอนนิ่งไม่ยอมรับรู้อะไรทั้งสิ้น เพื่อนคงไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองเป็นอะไรมีใครมาเยี่ยมและทำอะไรกันบ้าง เพื่อนอยู่ในสภาพเช่นนั้นจนวันสุดท้ายแห่งชะตากรรมมาถึง เป็นที่น่าเสียดายยิ่งนักที่มัจจุราชไม่ให้โอกาสและเวลาแก่เพื่อน ที่จะแสดง

ฝีมือให้ปรากฏสมกับที่กรมตำรวจได้กลั่นกรองคัดเลือกเพื่อนขึ้นมาดำรงตำแหน่งนี้ การจากไปของเพื่อนจึงเป็นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ ที่ยังความอาลัยรักใคร่และเสียดายอย่างสุดซึ้งแก่ทุกคนและทุกวงการที่เกี่ยวข้อง

ในงานพระราชทานเพลิงศพ พ.ต.อ. สรศักดิ์ฯ ครั้งนี้ บรรดาญาติมิตรได้ขอให้ข้าพเจ้าและ พล.ต.ต. ศรีศักดิ์ ธรรมรักษ์ มิตรสนิทของผู้วายชนม์อีกผู้หนึ่ง ได้ช่วยเหลือคัดเลือกหนังสือซึ่งจะได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นบรรณาการแก่ท่านที่เคารพนับถือทั้งหลายที่ได้กรุณาให้เกียรติมาในงานพระราชทานเพลิงศพ ซึ่งข้าพเจ้าและ พล.ต.ต. ศรีศักดิ์ ฯ ได้ปรึกษาร่วมกันแล้วเห็นควรจัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวแก่ชราภาพ-พยาธิสภาพแนวทางปฏิบัติตน ของ คุณหมออรุณ เนตรศิริ และบทความเรื่องความปลอดภัยในการจราจร จากเอกสารเผยแพร่ของกองตำรวจจราจร กรมตำรวจ โดยเชื่อว่าบทความและเอกสารทั้งสองเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ประชาชนทั่วไป ประการหนึ่งจะเป็นอนุสรณ์สุดท้ายแก่ผู้วายชนม์ซึ่งได้ถึงแก่กรรมลงขณะดำรงตำแหน่งผู้บังคับการกองตำรวจจราจร จึงต้องขอขอบพระคุณอย่างสูงต่อคุณหมออรุณ และกองตำรวจจราจร กรมตำรวจ ผู้ให้ความร่วมมือในการจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย

พ.ต.อ. สรศักดิ์ วณีสอน เมื่อมีชีวิตอยู่ก็เป็นผู้ประกอบแต่คุณงามความดี แม้ละโลกนี้ไปแล้วก็ยังความโศกเศร้าอาลัยและเสียดายแก่ผู้อยู่ข้างหลัง จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มาดีและไปดี ดังนี้ข้าพเจ้าจึงขอตั้งสัตยาธิษฐานอ้างอำนาจแห่งกุศลบุญราศีทั้งปวง ที่ญาติสนิทมิตรสหายและท่านที่เคารพนับถือทั้งหลายทั้งที่ได้กระทำเป็นส่วนตัว และได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศส่วนกุศลส่งไปให้เป็นปัตติทานมัย จง

เป็นพลวปัจจัยมีกำลังอันบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของ พ.ต.อ. สรศักดิ์ ฯ ผู้ล่วงลับได้ล่องลอยไปสู่สัมปรายภพอันเป็นสุคติสถาน เสวยสุขสำราญเป็นนิจนิรันดร์ยังภพนั้น ๆ เทอญ ฯ

พล.ต.ต. ชุมพล โลหะชาละ

(ชุมพล โลหะชาละ)
ผู้บังคับการกองปราบปราม
๒๖ มิ.ย. ๑๑

อาลัยพ่อ

เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เวลาประมาณบ่ายสามโมงเศษ ลูกได้รับโทรศัพท์จากกองบังคับการตำรวจจราจร แจ้งว่าคุณพ่อได้เกิดป่วยกระทันหันขณะที่กำลังประชุมอยู่ที่ทำเนียบรัฐบาล และขณะนั้นคุณพ่อได้ไปอยู่ที่โรงพยาบาลแล้ว ดังนั้นลูก ๆ และคุณแม่จึงได้รีบเดินทางไปโรงพยาบาลกลางในทันที ตอนแรกนั้น ลูก ๆ และคุณแม่คิดว่าคุณพ่อคงจะไม่เป็นอะไรมาก เพราะคุณพ่อไม่ได้แสดงอาการว่าจะป่วยให้ลูก ๆ ทราบเลย ในตอนเช้าวันที่ ๒๐ พฤษภาคม นั้น คุณพ่อตื่นตั้งแต่ตีห้า เตรียมตัวไปกองปราบปรามสามยอดเพื่อร่วมกับผู้บังคับการกองปราบปราม (พล.ต.ต. ชุมพล โลหะชาละ) ออกแถลงข่าวการจราจรที่สถานีวิทยุเสียงสามยอดให้ประชาชนทราบ สภาพการจราจรในถนนสายต่าง ๆ ว่า ที่ใดคับคั่งบ้าง จะได้เปลี่ยนเส้นทางหลบไป คุณพ่อได้มาปลุกลูก ๆ ทุกคนให้ตื่นขึ้นไปโรงเรียน หลังจากที่คุณพ่อทานกาแฟและขนมปังแล้ว ก็ออกเดินทางจากบ้านไปกองปราบปรามสามยอดตั้งแต่ ๖ นาฬิกา ซึ่งเวลานี้เป็นเวลาที่คุณพ่อมักจะออก ไปตรวจการจราจรตามท้องถนนต่าง ๆ เป็นประจำ และมักจะออกไปทำงานก่อนที่ลูก ๆ จะไปโรงเรียนเสียด้วยซ้ำไป ลูกได้ทราบว่าหลังจากที่คุณพ่อไปที่กองปราบปรามสามยอดแล้ว ในตอนสาย ๆ วันนั้นคุณพ่อได้ไปประชุมต่ออีกที่กระทรวงมหาดไทย จนถึงเวลาประมาณเที่ยงกว่าแล้วจึงได้กลับไปรับประทานอาหารกลางวันที่กองบังคับการตำรวจจราจร และตอนบ่ายคุณพ่อก็ต้องไปประชุมที่สำนักนายกอีก ในขณะที่กำลังประชุมอยู่นั้นได้ป่วยด้วยโรคเส้นโลหิตใหญ่ในสมองแตก ซึ่งขณะนั้นยังรู้สึกตัวและมีสติดีอยู่ คุณพ่อได้สั่งให้ไปโรงพยาบาลกลาง นายแพทย์ได้พยายามให้การรักษาอย่างสุด

ความสามารถ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น คุณพ่อได้จากไปอย่างสงบเมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๑ เวลา ๐๐.๓๐ น. ท่ามกลางความรักและอาลัยสุดที่จะประมาณและพรรณาของลูก ๆ ได้ ศิริอายุรวม ๕๐ ปี ๗ วัน ซึ่งน้อยเหลือเกินสำหรับลูก ๆ ลูกยังจำได้ว่าเมื่อก่อนที่คุณพ่อจะป่วยได้สัก ๔ วัน อันตรงกับวันเกิดของคุณพ่อเอง คือวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ตอนเช้าคุณพ่อได้ไปใส่บาตรที่วัดธาตุทอง และตอนเย็นคุณพ่อได้พาครอบครัวของเราซึ่งมีกัน ๕ คน ไปทานอาหารนอกบ้าน ไม่มีลางอะไรเลยที่จะให้คิดได้ว่า ในอีกไม่กี่วันข้างหน้าคุณพ่อจะจากลูก ๆ ไปอย่างไม่มีวันกลับ

ตลอดเวลาที่คุณพ่อมีชีวิตอยู่ คุณพ่อเปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรของลูก ๆ ลูกทุกคนรู้สึกอบอุ่นใจ พระคุณของคุณพ่อสุดที่จะคณานับได้ แม้ว่าจะตอบแทนพระคุณของคุณพ่อทั้งชาตินี้และชาติหน้าก็หาหมดไม่ คุณพ่อได้อบรมสั่งสอนให้ลูก ๆ ทุกคนตั้งใจเล่าเรียนและประพฤติตนเป็นคนดี คุณพ่อสั่งสอนเสมอว่าหน้าที่ของลูก ๆ ในขณะนี้มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้น คือ ให้หมั่นศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ใส่ตัว รู้จักซื่อสัตย์ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ซึ่งลูกได้จดจำเอาไว้อย่างไม่รู้ลืม ชีวิตของคุณพ่อเต็มไปด้วยงานหนัก เพราะคุณพ่อเป็นผู้ที่รักงานอย่างชีวิตจิตใจ ถ้ามีงานหรือได้รับมอบหมายงานสิ่งใด ก็ตั้งใจทำงานนั้นโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย คุณพ่อเป็นผู้ที่มีใจดีเมตตากรุณา สงสารผู้ที่ไม่ได้รับความยุติธรรม คุณพ่อได้พยายามปรับตัวเองให้เข้าได้กับคนทุกชั้น เมื่อคุณพ่อป่วยจึงมีเพื่อนฝูงและผู้ที่รู้จักคุ้นเคยได้กรุณาไปเยี่ยมเยียนเป็นอันมาก

ลูก ๆ ขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่ได้กรุณาเขียนคำไว้อาลัย และท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการสวดพระอภิธรรมตลอดจนช่วยเหลือในงานพระราชทานเพลิงศพของคุณพ่อลุล่วงไปอย่างสมเกียรติยิ่ง

ถ้าวิญญาณของคุณพ่อสถิตย์อยู่ ณ แห่งใด ลูกขอตั้งจิตอธิษฐานให้ได้หยั่งทราบในส่วนกุศล ที่ลูก ๆ อุทิศถึง และขอได้อนุโมทนาการให้บังเกิดความความสุขเกษมสำราญแก่คุณพ่อในสัมปรายภพจงทุกประการ ถ้าชาติหน้ามีจริง ลูก ๆ ขอให้ได้ไปเกิดเป็นลูกของคุณพ่อทุกชาติไป.

"จากลูก"

สารบาญ

หน้า

บทนำ

ในระยะประมาณ ๒๐ ปีกว่ามานี้ ประชากรของบรรดาประเทศส่วนมากในโลก ต่างมีจำนวนคนสูงอายุเพิ่มขึ้นมาก ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ปัจจุบันนี้มีหวังที่จะมีอายุยืนนานได้มากกว่าในสมัยก่อน ๆ ในประเทศเยอรมันเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๐๐ ทารกเกิดใหม่ที่เป็นชายมีหวังจะมีอายุเฉลี่ยเพียง ๔๗ ปี และที่เป็นหญิง ๕๐ ปี แต่เดี๋ยวนี้อายุเฉลี่ยได้กลายเป็น ๗๐ ปีสำหรับชาย และ ๗๔ ปีสำหรับหญิงแล้ว คนไทยก็เหมือนกัน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒ ทารกที่เกิดมามีหวังจะมีอายุได้นานเฉลี่ยเพียง ๓๑.๖ ปี ถ้าเป็นชายและ ๓๗.๕ ปี ถ้าเป็นหญิง แต่จากการสำรวจครั้งสุดท้ายเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ ปรากฏว่าทารกเกิดใหม่เพศชายมีหวังจะมีชีวิตอยู่ได้นานถึง ๕๓.๖ ปี และถ้าทารกเกิดใหม่เพศหญิง ๕๘.๘ ปี ซึ่งแสดงว่าภายในเวลา ๓๐ กว่าปี คนไทยอายุยืนมากขึ้นถึง ๒๒ ปี ปัจจุบันนี้การอยู่กินของมนุษย์เราดีขึ้น อัตราทารกมรณะก็ลดลง สำหรับเมืองเราเมื่อ ๒๓ ปี ยังสูงถึง ๑๐๘ ในพัน แต่ปัจจุบันนี้ก็ต่ำกว่า ๔๐ ในพันแล้ว วิชากุมารเวชศาสตร์ได้มีบทบาทสำคัญที่ส่งเสริมให้บรรดาแพทย์สามารถรักษาทารกและเด็กที่เจ็บป่วยได้ผลดีขึ้น สามารถป้องกันเด็กให้เจ็บป่วยน้อยลง และมารดาก็มีความรู้ในทางปฏิบัติเลี้ยงดูทารกดีขึ้น ในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็มีความก้าวหน้าอย่างมากทั้งในการวินิจฉัยโรค รวมทั้งการป้องกันและการปฏิบัติรักษา มนุษย์หลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้มากขึ้น โรคหลาย ๆ อย่างซึ่งในสมัยก่อน ๆ ไม่มีหนทางรักษาให้หายได้ ปัจจุบันนี้ก็หมดความสำคัญไปแล้ว โรคติดเชื้อและโรคติดต่อซึ่งสมัยก่อนได้ผลาญชีวิตมนุษย์เสียปีละมาก ๆ เดี๋ยวนี้อาจป้องกันได้และรักษาได้ ชีวิตของมนุษย์ได้

รับการปกป้องรักษาเป็นอย่างดี อายุยืนขึ้นและมาอวสานลงต่อเมื่อเข้าวัยชรา ปัจจุบันนี้ในยุโรปผู้มีอายุ ๗๐ – ๘๐ ปี เป็นของธรรมดา และต่อไปอายุ ๙๐ ปีก็คงจะเช่นเดียวกัน ในยุโรปคนอายุนับ ๑๐๐ ปี มีจำนวนเพิ่มขึ้นในในปัจจุบันนี้ และเมื่อถึง ๑๐๐ ปีแล้วก็คงจบเพียงนั้นเอง ถึงจะอยู่ต่อไปได้ก็ไม่อีกกี่ปี เพราะงอมเต็มทีแล้ว อุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเพียงไข้หวัดหรือความตื่นเต้นเท่านั้นก็อาจเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ในบรรดาคนชราทั่ว ๆ ไปปรากฏว่าเป็นหญิงมากกว่าชาย แม้ว่าส่วนสัดระหว่างเพศเมื่อเกิดนั้นจะเป็นชายมากกว่าหญิง คือ ถ้ามีทารกเกิดเป็นเพศหญิง ๑๐๐ คน ก็จะมีเกิดเป็นชาย ๑๐๖ คน เพศชายมีจำนวนมากกว่าหญิงเช่นนี้อยู่เรื่อยไปจนอายุ ๓๐ ปี แต่เมื่ออายุมากขึ้น เพศชายยิ่งตายมากกว่าเพศหญิง หญิงจึงมีอายุยืนกว่าชาย และเมื่อถึงวัยชราจึงมีจำนวนมากกว่าชาย และปรากฏว่าเป็นหม้ายเสียเป็นส่วนมาก.

ชราภาพ

คนชรามีเครื่องแสดงหลาย ๆ อย่างที่บ่งถึงชราภาพเป็นต้น ลักษณะท่าทาง สภาพของผิวหนังซึ่งแห้งเหี่ยวย่น และสภาพของผมซึ่งหงอกขาว เมื่อใคร ๆ แม้แต่เด็กเห็นก็อาจสังเกตได้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกาย แต่ทางจิตก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน อุปนิสสัยประจำตัวของบุคคลมักจะเด่นชัดขึ้นเมื่อแก่ เป็นต้น ถ้าเป็นผู้ตระหนี่และมัธยัสถ์อยู่แล้วก็จะยิ่งตระหนี่มากขึ้น คนชรามักไม่ชอบของใหม่ นิสสัยหัวโบราณจะแสดงออกมากขึ้น กลับมีความสนใจต่อชีวิตในอดีตมากเข้า ความสามารถที่จะผูกพันเพื่อกามารมณ์ก็น้อยลง สมรรถภาพช้าลง ความจำเสื่อม มักขี้หลงขี้ลืม อาจมีอารมณ์เศร้าโดยเฉพาะสตรีอายุระหว่าง ๖๐ – ๗๐ ปี

เรื่องความจำเสื่อมนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ชรา ขอกล่าวให้ละเอียดขึ้นเสียเลยในตอนนี้ ความจำเสื่อมมักจะตั้งต้นด้วยการจำชื่อบุคคลที่ตนรู้จักไม่ได้ นึกคำต่างประเทศบางคำที่ตนรู้จักดีไม่ออก บางท่านอาจเดินจากห้องหนึ่งในบ้านไปยังอีกห้องหนึ่ง โดยตั้งใจจะทำอะไรอย่างหนึ่ง ครั้นถึงที่นั้นก็นึกไม่ออกเสียแล้วว่าตนต้องการจะทำอะไร บางท่านที่เป็นเอามาก ๆ อาจลืมกระทั่งเลขโทรศัพท์ของตน อาจกลับบ้านไม่ถูกเพราะลืมถนนและเลขบ้านก็เป็นได้ เรื่องความจำเสื่อมนี้จะโทษชราภาพแต่อย่างเดียวหาได้ไม่ เพราะผู้ชราเองก็มีนิสสัยอยู่อย่างหนึ่ง คือยิ่งชรายิ่งขาดความสังเกตมากขึ้น อะไร ๆ ก็เคยเห็นแล้วรู้จักแล้วเคยผ่านมาแล้ว จึงมองดูโดยผ่าน ๆ ไปอย่างผิวเผิน หาได้ใช้ความพินิจพิจารณาให้ละเอียดแน่แท้เหมือนก่อน ๆ ไม่ เมื่อขาดการสังเกตด้วยความพินิจพิจารณา สมองขาดการฝึกซ้อมก็พลอยเสื่อมด้วย ดังนั้นเพื่อป้องกันความ

จำเสื่อม ท่านจะต้อง "ลับ" สมองอยู่เสมอ ต้องมีกำลังใจเข้มแข็งหัดท่องจำเหมือนเด็ก ๆ บันทึกเหตุการณ์ประจำวันหรือเพียงระลึกว่าตั้งแต่เช้าจนค่ำตนได้มีกิจวัตรอะไรมาบ้างเป็นนิจก็เพียงพอ นอกจากนั้นควรเพาะนิสสัยฝึกสมองแก้ปัญหาสนุก ๆ ต่าง ๆ เช่น ปริศนา "อักษรไขว้" (cross–word puzzle) เล่นหมากรุก หมากฮอร์ส ฯลฯ ซึ่งเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความคิด อนึ่งเพื่อป้องกันความผิดพลาดหรือหลงลืมดังกล่าว และเพื่อเป็นการเตือนความจำไปในตัว ผู้ชราสมควรบันทึกกิจการที่ตนจะต้องทำในวันหนึ่ง ๆ ไว้ให้เรียบร้อยก่อนเสมอ

ชราภาพเป็นอย่างไรเราอาจบรรยายได้ดังกล่าวแล้ว แต่เหตุใดจึงชราเป็นปัญหาที่ตอบไม่ได้ง่าย ๆ เรารู้แต่ว่ามนุษย์และสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายย่อมแก่เหมือนกันทั้งสิ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของชีวิต บางทีร่างกายของมนุษย์อาจเปรียบเทียบได้เหมือนเครื่องจักร แม้ธรรมชาติจะได้สร้างสรรมาด้วยความละเอียดและพิศดารอย่างยิ่งเกินความสามารถของมนุษย์ที่จะทำได้ เมื่อใช้มากอยู่เรื่อย ก็ย่อมต้องเสื่อมเหมือนเครื่องจักรธรรมดาเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าชราภาพคงจะเกิดขึ้นเนื่องจากการทรุดโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่เรื่อยมาตั้งแต่เกิด ตัวอย่างที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนก็คือหัวใจและหลอดเลือด ชตากรรมของชีวิตมนุษย์อยู่ที่หลอดเลือดนี้เอง สมดังที่มีคำกล่าวว่า "คนเราแก่เท่าไรหลอดเลือดก็แก่เท่านั้น" หลอดเลือดของมนุษย์ต้องยืดต้องหดอยู่เสมอ และเมื่อนานปีเข้าความยืดหยุ่นก็ลดน้อยไป เพราะเมื่อทำงานอยู่เรื่อยก็ย่อมมีความเสื่อมโทรมเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรมของหลอดเลือดนี้เป็นเหตุให้อวัยวะอื่น ๆ ต้องพลอยเสื่อมตามไปด้วย ในตอนต้น ๆ ของชีวิตก็พอจะเสริมสร้างให้

ดีขึ้นได้ แต่เมื่อนาน ๆ เข้าก็เกิดความบกพร่อง ความบกพร่องนี้เกิดขึ้นเร็วบ้าง ช้าบ้าง แล้วแต่บุคคล แต่ไม่มีใครรอดไปได้ และนี่ก็คือเป็นการตั้งต้นของชราภาพ

ภาวะที่หลอดเลือด ยืดหยุ่นได้น้อยลงนี้ เกิดขึ้นช้า ๆ และอาจไม่ กระทบกระเทือนความปกติสุขก็ได้ แต่ท่าสมรรถภาพจะลดน้อยไป จะเหนื่อยง่ายและต้องพักนานเข้าเมื่อออกกำลังกาย และเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องพักรักษาตัวเป็นเวลานานกว่าจะปกติ กล่าวคือ ยิ่งแก่ระยะพักฟื้นยิ่งนานเข้า เมื่อใยยืดหยุ่นของหลอดเลือดหมดไปจะมีการเปลี่ยนแปลงชนิดรุนแรงหลายอย่างเกิดขึ้น ผนังหลอดเลือดแดงหนาขึ้น แข็งขึ้น ไม่ยืดหยุ่น แคบเข้า แล้วมีวัตถุหลายอย่างมาเกาะเป็นต้น หินปูน และโคเลสเตอรอล คือ เกิดเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็งนั่นเอง แล้วอาจมีผลร้ายหลาย ๆ อย่างตามมา เช่น โรคเนื้อกล้ามหัวใจตาย เป็นลมปวดหน้าอกซ้าย แรงดันเลือดสูง และอุบัติเหตุหลอดเลือด ความจริงชราภาพนั้นไม่ใช่โรค แต่เมื่อชราภาพเกิดขึ้นแล้วโรคหลาย ๆ โรคจะเป็นผลตามมา และเป็นเหตุให้มนุษย์ต้องจากโลกนี้ไป

สมรรถภาพของผู้ชราในวัยเดียวกันแตกต่างกันตามบุคคล เช่น ในวัย ๗๐ ปี บางท่านยังทะมัดทะแมงและมีสมรรถภาพเข้มแข็งอยู่ แต่บางท่านไปไหนมาไหนไม่ได้แล้ว ต้องอยู่แต่ในห้อง และบางท่านก็ทุพพลภาพช่วยตัวเองไม่ได้เลยต้องมีคนคอยปรนนิบัติ สถิติจากสหรัฐอเมริกาในจำนวนผู้ชายชราอายุ ๗๐ ปี ๙๔๘ คนซึ่งมีชีวิตอยู่จากรายได้ส่วนตัว ปรากฏว่า ๒๒.๔ ใน ๑๐๐ ยังมีสมรรถภาพดีอยู่มิได้เสื่อมไป ในประเทศอื่น ๆ ก็มีประสพการณ์คล้ายคลึงกัน ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็น ปัญหาที่ถกเถียงกัน อยู่ในวงการ แพทย์ต่าง ประเทศเกี่ยวกับการกำหนดเกษียณอายุตายตัว จะไม่เป็นการสมควรดอกหรือที่จะยืดหยุ่นสำหรับ

ผู้ที่มีความสามารถพิเศษ และยังสมัครใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อไป คำว่าเกษียณนี้ดูเหมือนจะมีอานุภาพทางจิตใจอยู่มิด้วยใช่น้อย บางท่านเมื่อนึกถึงว่าตนจะต้องเกษียณกำลังวังชาก็พลอยจะหมดตามไปด้วย ในโลกนี้มีบุคคลที่สูงอายุเป็นจำนวนมากซึ่งยังมีสมรรถภาพดีอยู่และสามารถประกอบกรณียกิจได้ผลอย่างดีเลิศในวัยสูงอายุ Goethe (เกอเธ่) นักวรรณคดีและปรัชญาเมธีผู้มีชื่อเสียงของเยอรมันมีอายุ ๘๓ ปี Richard Strauss (ริชาร์ด สเตร๊าสส์) นักดนตรีชาวออสเตรียน ผู้แต่งเพลงวอลท์ซ์อมตะอายุ ๘๕ ปี Verdi (แวร์ดี) นักแต่งเพลงนามอุโฆษชาวอิตาเลียน อายุ ๘๘ ปี Conrad Adenauer (คอนหราด อาเดเนาเออร์) นายกรัฐมนตรีเยอรมัน อายุ ๙๐ ปีเศษ สามารถสร้างความเป็นปึกแผ่นให้แก่ประเทศชาติ ภายหลังจากที่เยอรมันได้แพ้สงครามอย่างล่มจม Sir Winston Churchill (เซอร์วินสตัน เชอร์ชิล) นายกรัฐมนตรีอังกฤษผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ก็มีอายุ ๙๑ ปี Bernard Shaw (เบอร์นาด ชอว์) นักประพันธ์ผู้เรืองนามของอังกฤษ มีอายุถึง ๙๔ ปี สำหรับเมืองไทยผู้เขียนใคร่จะขออัญเชิญพระนาม เสด็จในกรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากรมาเป็นอุทาหรณ์ พระองค์เป็นประธานองคมนตรี และถึงแม้พระชันษาจะเลย ๘๒ ปีแล้วก็ยังทรงพระปรีชาสามารถ เป็นที่เคารพยกย่องในบรรดาปัญญาชนทั่วไป อีกท่านหนึ่ง คือ เจ้าคุณภรตราชา – ครูและนักการศึกษา – ถึงแม้ท่านเจ้าคุณจะอายุเลย ๘๑ ปีแล้ว ก็ยังเป็นผู้บัญชาการที่สามารถและมีสมรรถภาพเป็นพิเศษของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัยอยู่จนทุกวันนี้ สุขภาพของผู้ชราขึ้นอยู่กับกำลังใจเป็นอย่างมาก ผู้ชราที่มีกำลังใจเข้มแข็งจะสามารถเอาชนะความผิดปกติบางอย่างได้ง่ายดาย และถึงแม้จะมีโรครบกวนอยู่ก็ยังแสดงออกได้เสมอว่าเป็นสุข คุณสมบัตินี้เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป ตามปกติความรู้สึกต่อการ

เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายนั้นยิ่งชราจะยิ่งลดน้อยลง และโรคหลาย ๆ โรคก็ไม่มีอาการรุนแรงเหมือนก่อน ๆ ผู้ชราอาจไม่รู้สึกเลยก็ได้ว่าเป็นโรค Ludwig Aschoff (ลุดวิจ อาชอฟฟ์) ศาสตราจารย์พยาธิวิทยาเยอรมันผู้เรืองนามเล่าว่าท่านได้ไปเยี่ยมนายแพทย์ผู้หนึ่งอายุ ๙๗ ปี ๒ วันก่อนที่จะถึงแก่กรรม นายแพทย์ผู้เฒ่าคนนี้ไม่ได้มีอาการอะไรซึ่งแสดงว่าเจ็บหนักเลย เมื่อท่านได้รับข่าวถึงแก่กรรมจึงทำให้ท่านคิดว่าคงเป็นการตายตามธรรมชาติแน่แล้ว แต่ที่ไหนได้เมื่อได้ทำการตรวจศพตามคำสั่งของผู้ตาย กลับพบปอดบวมซึ่งคงเป็นมา ๔–๕ วันแล้ว และมีมะเร็งจากต่อมไทรอยด์กระจายที่ปอดอีกด้วย นายแพทย์ผู้เฒ่าเป็นผู้ที่สังเกตตนเองอยู่เสมอ แต่หาได้วินิจฉัยโรคในตนเองไม่ ทั้ง ๆ ที่มีความรู้ในระดับที่ควรจะทำได้.

การเตรียมรับความชรา

ชราภาพเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ แตกต่างจากวัยอื่น ๆ ของชีวิตมนุษย์ ท่านที่มีอายุจะเข้าวัยนี้ สมควรจะตระเตรียมเพื่อจะได้มีชีวิตต่อไปด้วยความผาสุก ทางที่ดีควรจะให้แพทย์ตรวจสุขภาพ หากมีโรคหรือมีความผิดปกติของร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่จะได้จัดการรักษาหรือแก้ไขเสียแต่ตอนนี้ ท่านที่เป็นไส้เลื่อนและได้ปล่อยไว้เป็นเวลานานแล้วโดยการใช้เข็มขัดรัดก็ดี เป็นโรคไส้ติ่งอักเสบเรื้อรัง เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดีหรือท่านสตรีที่เป็นโรคมดลูกหย่อนยื่นเหล่านี้ สมควรจะตัดสินใจทำการรักษาโดยผ่าตัดเสียในตอนนี้ ไม่ควรรอไว้จนชรายิ่งขึ้นอีก ศัลยกรรมผ่าตัดสำหรับคนชราสมัยนี้นับได้ว่าปลอดภัย แต่เมื่อสูงอายุอาการแทรกซ้อนที่ไม่ดีหลายอย่างอาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัดโดยรีบด่วน การเตรียมตัวผ่าตัดก็จะสมบูรณ์ไม่ได้ มีโรคอีกโรคหนึ่งซึ่งมักรบกวนผู้สูงอายุบ่อย ๆ โรคนี้ คือต่อมลูกหมากบวมโตเป็นเหตุให้ขัดเบาและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หากเป็นเรื้อรังอยู่นานอาจมีอาการเลือดเป็นพิษเนื่องจากธาตุยูเรียในปัสสาวะ สมควรจะจัดการรักษาเสียในโอกาสนี้ด้วยเหมือนกัน ผู้ชราที่กระหายน้ำจัด ปัสสาวะมากเหนื่อยเพลียผิดปกติและคันตามตัว ควรจะนึกถึงโรคเบาหวาน และจัดการรักษาเสีย โรคนี้ส่งเสริมให้หลอดเลือดแดงแข็งซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต บรรดาโรคต่าง ๆ ที่มีลักษณะเรื้อรังหากได้ตรวจพบเสียแต่ระยะต้น ๆ ย่อมรักษาได้ผลดีกว่าเมื่อโรคมีอาการรุดหน้าไปมากแล้ว อนึ่งที่ไม่ควรลืมคือเรื่องฟัน สมควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตบแต่งให้ใช้การได้ในวัยชรา

เศรษฐกิจ และ การเงินก็เป็น เรื่อง ที่สมควร จะคิดเตรียมไว้ก่อนที่จะชรา เพราะเมื่อชราแล้วตามปกติรายได้ก็มักจะตกต่ำ ดังนั้นขณะเมื่อยังมีสมรรถภาพดี

และมีฐานะการเงินดีอยู่จึงควรจะออมทรัพย์ไว้เพื่อเจือจุนในวัยชรา และกิจกรรมใด ๆ ที่ต้องทำและจำเป็นต้องใช้เงินด้วยก็ควรจะจัดการเสียก่อนให้เรียบร้อย ถึงแม้ว่าค่าใช้จ่ายในวัยชราจะลดน้อยลง แต่ก็จะมีค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นจำนวนมากก็ได้ ผู้ชราที่ฉลาดอาจสละตึกใหญ่ใตมโหพารที่ตนเคยอาศัยอยู่ กลับมาอยู่บ้านเล็ก ๆ ชั้นเดียว ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ยังเป็นการสะดวกโดยเฉพาะไม่ต้องทรมานขึ้นลงบันใดหลาย ๆ ชั้น และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อความผาสุกของผู้ชรา สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความผาสุกส่งเสริมให้ชีวิตของผู้ชราเป็นสุขและยืนยาวนาน ผู้ที่มีฐานะการเงินดีก็ไม่จำเป็นต้องคิดว่าตนจะอยู่ที่ไหน หรืออยู่กับใครเมื่อตนชรา แต่สำหรับผู้ที่อัตคัด ขัดสน ไม่มีครอบครัวหรือญาติพี่น้องเป็นที่พึ่งอาศัย เรื่องนี้เป็นปัญหาสำคัญที่สุด เป็นปัญหาสังคมซึ่งรัฐบาลของประเทศต่าง ๆ กำลังสนใจและจัดการสงเคราะห์อยู่ นอกจากบ้านคนชรา ในกาลต่อไป อาจมีนิคมคนแก่เกิดขึ้น มีสถานสงเคราะห์คนแก่และแผนกคนแก่ตามโรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลคนแก่โดยเฉพาะเพื่อบริการผู้ชราในปัญหาต่าง ๆ หรือเมื่อป่วยเจ็บ สำหรับผู้ที่ยังมีสมรรถภาพดีและประสงค์จะทำงานก็อาจมีสำนักงานจัดหางานให้ทำ บางประเทศถึงกับออกกฎหมายว่าด้วยการสงเคราะห์คนชราซึ่งไม่เฉพาะเพื่อจัดให้มีที่อยู่อาศัย แต่เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตเป็นสุขตามสภาพของผู้ชราอีกด้วย.

โรคหลอดเลือดแดงหัวใจแข็งและกล้ามเนื้อหัวใจตาย

บั่ญหาเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดแดงแข็งยังไม่สิ้นสุด ถึงแม้จะได้มีการศึกษากันอยู่อย่างขมักเขม้น ในสภาพปกติคนชราย่อมมีหลอดเลือดแข็งเสมอ แต่หาทำอาการเสมอไปไม่ อาการจะเกิดขึ้นต่อเมื่อตำแหน่งที่เป็นโรคเป็นตำแหน่งที่เลือดจะต้องผ่านไปเลี้ยงอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง โดยเฉพาะที่พบเป็นบ่อยมากก็คือที่หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจ แล้วเป็นเหตุให้เนื้อกล้ามหัวใจตายเมื่อมีการอุดตันเกิดขึ้น นอกจากนั้นก็ที่สมอง ที่ไต และหลอดเลือดที่ขา จากการศึกษาหลาย ๆ แห่งอาจสรุปได้ว่า โรคหลอดเลือดแดงแข็งนี้มิได้เกิดขึ้นจากสาเหตุเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เกิดจากสาเหตุหลาย ๆ อย่างรวมกัน

มีบั่จจัยมากมายที่รวมกันเป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็ง กล่าวคือ นิสสัยการบริโภคอาหารที่มีไขมันมาก กินจุ อ้วน มีน้ำหนักตัวเกิน มีระดับโคเลสเตอรอล และไขมันต่าง ในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ สูบบุหรี่ ซิกาแร็ตจัด ขาดการออกกำลังกาย ต้องเคร่งเครียดต่อภาระกิจประจำวันเป็นเนื่องนิจ อิทธิพลของพันธุ์ อาชีพ อารมณ์ และฮอร์โมน

อาหารเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ดังได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในเรื่องอาหารของผู้ชรา การที่อุบัติการของโรคหลอดเลือดแดงแข็งสูงขึ้นและมนุษย์ต้องเสียชีวิตเพราะเนื้อกล้ามหัวใจตายในบั่จจุบันนี้มากขึ้น ข้อสำคัญก็เพราะเหตุนี้เอง ในปีต้น ๆ ของสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่ประเทศสวีเด็น ฟินแลนด์ และนอรเวย์ มีคนตายเพราะโรคหลอดเลือดแดงแข็งน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่เมื่อเสร็จสงครามแล้วกลับมีมากขึ้น ที่สหสาธารณรัฐเยอรมันก็เช่นเดียวกัน ในปีหลังสงครามโลกครั้งเดียวกัน ซึ่งเป็นเวลาที่อดอยากยากจนมาก มีคนตายเพราะโรคนี้น้อยลง แต่บั่จจุบันนี้กลับมีมากขึ้น จนอาจจะกล่าวได้ว่าทุก ๆ ๓

คน ที่ตายในประเทศเยอรมันในปัจจุบัน ตายเนื่องจากเหตุนี้ บรรดาผู้รู้ต่างมีความเห็นว่าต้นเหตุของเรื่องมิใช่อื่นใดเลย คือ การบริโภคอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันอย่างฟุ่มเฟือยนั่นเอง

การมีน้ำหนักตัวเกินก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีน้ำหนักเกินอยู่แล้ว ยังมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก ถ้าจะเปรียบเทียบระหว่างบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเป็นปกติ กับบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกิน จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินจะเป็นโรคแรงดันเลือดสูงมากกว่า มีธาตุไขมันในเลือดสูงกว่า เป็นโรคเบาหวานบ่อยกว่าถึง ๓ เท่า และมีกรดยูริคในเลือดสูง (คือเป็นโรคเก๊าท์) บ่อยกว่าถึง ๒ เท่า เหล่านี้เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งทั้งนั้น และเมื่อร่วมกับการมีน้ำหนักตัวเกินด้วยอีก ย่อมเป็นอันตรายที่จะต้องเสี่ยงอย่างยิ่ง

สาเหตุอีกอย่างหนึ่ง คือการสูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัด นิโคตินจะทำให้หลอดเลือดหดตัว และทำให้กรดไขมันบางชนิดในเลือดสูงขึ้นชั่วขณะ ผู้ที่สูบบุหรี่ซิกาแร็ตเป็นโรคหลอดเลือดโคโรนารีที่หัวใจบ่อยกว่าผู้ที่ไม่สูบ โดยเฉพาะผู้ชราที่มีอายุถึง ๖๐ ปีแล้ว ยิ่งสูบจัดยิ่งตายเพราะโรคนี้มากขึ้น โดยทั่ว ๆ ไปเชื่อกันว่า ตายมากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึง ๒๐ เท่า ทั้งนี้โดยรวมโรคมะเร็งในปอด ซึ่งการสูบบุหรี่ซิกาแร็ตมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ได้มีการศึกษาระยะยาวจากจำนวนบุคคลนับเป็นพัน ๆ ปรากฏว่าบุคคลที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง มีแรงดันเลือดสูง และตรวจพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจด้วย บุคคลเหล่านี้เสี่ยงต่อการตายที่สุดเป็นอันดับที่ ๑ รองลงมาในอันดับที่ ๒ ก็คือบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกิน มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และตรวจพบมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ผู้ที่เสี่ยงต่อการตายในอันดับที่ ๓ คือผู้ที่มีแรงดันโลหิตสูง และมีระดับโคเลส

เตอรอลในเลือดสูงเท่านั้น ส่วนผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงอย่างเดียว แม้จะมีการแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ก็ยังนับว่ามีอนาคตดีกว่าเพื่อน ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง และมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงอยู่แล้ว ยังสูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัดอีกด้วยจะเสี่ยงต่อการตายยิ่งขึ้นอีกมาก การเป็นโรคแรงดันเลือดสูงอยู่เรื้อรัง ส่งเสริมให้หลอดเลือดโคโรนารีที่หัวใจแข็ง และเกิดพยาธิสภาพเนื้อกล้ามหัวใจตาย โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง และโรคเก๊าท์ ที่มีอาการหนักก็ส่งเสริมโดยนัยเดียวกัน.

โรคมะเร็งในวัยชรา

โรคนี้เกิดขึ้นในวัยชรามากกว่าในวัยอื่น ๆ ปัจจุบันนี้ เมื่อมนุษย์อายุยืนนานขึ้น มีผู้ชรามากขึ้น อุบัติการของมะเร็งก็เพิ่มขึ้นด้วย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้ชรา หญิงอายุระหว่าง ๓๑–๔๙ ปี เป็นมะเร็งมากกว่าชาย เนื่องจากเป็นมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์และที่เต้านม ส่วนชายอายุ ๕๕ ปี เป็นต้นไปจะเป็นมากกว่าหญิง โดยเฉพาะคือเป็นมะเร็งที่ระบบหายใจ ที่ทางเดินอาหาร และที่ต่อมลูกหมาก โดยทั่ว ๆ ไปการดำเนินโรคและการกระจายทางกระแสเลือดและน้ำเหลือง สำหรับผู้ชรามักจะไม่รุนแรงเหมือนวัยอื่น ๆ เช่นมะเร็งของกระเพาะอาหารที่เกิดขึ้นเมื่ออายุยิ่งน้อยก็ยิ่งเป็นอันตรายมาก ถ้าเป็นเมื่ออายุ ๔๐ ปี ในร้อยคนจะมีเพียง ๕ คนเท่านั้น ซึ่งมีชีวิตอยู่ต่อไปได้นาน ๕ ปี หรือนานกว่านั้น แต่ถ้าเป็นเมื่ออายุระหว่าง ๔๐–๖๐ ปี หรือเมื่ออายุเลย ๖๐ ปีแล้ว จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น ๑๘ ในร้อยตามลำดับ การกระจายทางกระแสเลือดและน้ำเหลืองของมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดลม ลำไส้ใหญ่ และลำไส้ใหญ่ตอนทวารหนัก ปรากฏว่ายิ่งชรายิ่งลดน้อย แต่มะเร็งหลอดลมของผู้ชราถึงแม้การกระจายจะลดน้อยลงดังกล่าว การรุดหน้าจะรวดเร็วมากเหมือนในวัยอื่น ๆ มะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ มักเกิดขึ้นในวัยต่าง ๆ มักเกิดขึ้นในอายุที่แตกต่างกัน

มะเร็งเต้านมและลูกอัณฑะมักเกิดตอนอายุ	๓๐–๔๐ ปี
มะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนทวารหนัก	๔๐–๖๐ ปี
มะเร็งมดลูกและระบบประสาท	๕๕–๗๕ ปี
มะเร็งกะเพาะปัสสาวะและมะเร็งต่อมลูกหมาก	๖๐–๗๐ ปี

มะเร็งปอดและหลอดลม ๖๐–๘๕ ปี

มะเร็งกะเพาะอาหารกระดูกและผิวหนัง ๗๐–๙๐ ปี

มะเร็ง ต่อมลูกหมาก และ มะเร็งเต้านม มักกระจาย เข้ากระดูก และ ทำอาการปวดกระดูกอย่างรุนแรง ส่วนมะเร็งหลอดลมมักกระจายเข้าสมอง

อาการแรกของมะเร็งซึ่งผู้ชราควรสังเกตและเอาใจใส่คือ น้ำหนักตัวลด และ ซีด นอกจากน้ำหนักตัวลด อาการที่สำคัญคือ เบื่ออาหาร ไม่ชอบอาหารบางอย่าง คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง แน่นท้อง อาการเหล่านี้ถึงแม้จะเป็นอาการที่สามัญแต่สำหรับผู้ชราอย่าได้นิ่งนอนใจ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

สำหรับโรคมะเร็ง หลอดอาหาร ซึ่งคนไทยเป็นกันมาก เมื่ออายุ ๕๐–๖๐ ปี พึงสังเกตอาการกลืนอาหารติดคอโดยไม่มีอาการเจ็บปวดเป็นสำคัญ

มะเร็งลำไส้ใหญ่ผู้ชรามักเป็นกันมากเหมือนกัน ส่วนมากอยู่ตอนล่างใกล้ทวารหนัก แพทย์ใช้นิ้วมือแยงตรวจพบได้ มักเกิดขึ้นเมื่ออายุ ๖๐ ปี อาการที่ควรสังเกต นอกจากน้ำหนักตัวลด เบื่ออาหาร ซีด คืออาการท้องผูก รู้สึกถ่ายไม่หมดท้อง อุจจาระก้อนเล็กผิดปกติไป กลั้นอุจจาระไม่อยู่ มีเลือดปนอุจจาระ และปวดท้องตอนล่าง การผ่าตัดได้ผลดีมาก ถ้าอายุ ๗๐ ปีแล้วและผ่านการผ่าตัดมาด้วยดีก็มีการคาดอายุขัยเหมือนผู้ชราที่สบายธรรมดา

มะเร็งหลอดลมปัจจุบันนี้มีอุบัติการเพิ่มขึ้นในวัยชรา เพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง ในส่วนสัด ๙ ต่อ ๑ นอกจากสาเหตุอื่น ๆ ก็เป็นที่ทราบกันทั่วไปแล้วว่า การสูบบุหรี่ซิกาแร็ตเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็งหลอดลม อาการที่ควรสังเกต คืออาการไอเรื้อรัง โดยมากมีเสมหะ น้ำหนักตัวลด หายใจเหนื่อยหอบ เจ็บปวดบริเวณทรวงอก ไอเป็นเลือด เมื่อสงสัยต้อง

เอกสเรย์ปอด และเพื่อจะวินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม ทางอเมริกาถึงกับแนะนำให้ผู้ชายอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ไปตรวจปอดโดยเอกสเรย์ทุก ๆ ๖ เดือน

มะเร็งต่อมลูกหมากผู้ชรามักเป็นกันมาก และยิ่งชราก็ยิ่งพบเป็นบ่อยขึ้น กล่าวคือ เมื่ออายุ ๕๐ ปี จะพบได้ราว ๑๕ ถึง ๒๐ ในร้อยคน แต่เมื่ออายุถึง ๘๐ ปี จะพบเป็นถึง ๖๐ ในร้อยคน อาการที่สำคัญคือ ขัดเบา ปัสสาวะไม่สะดวก ปัสสาวะบ่อย บางทีเจ็บปวดด้วย มะเร็งนี้มักกระจายเข้ากระดูก ถ้ายังไม่กระจาย การรักษาโดยผ่าตัดจะช่วยให้มีชีวิตอยู่ไปได้อีกราว ๑๐ ปี

เรื่องมะเร็งนี้สำคัญอยู่ที่ต้องวินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะต้นของโรค ขอกล่าวซ้ำว่าอาการน้ำหนักตัวลดมากและซีดเป็นอาการที่สำคัญที่สุด ซึ่งผู้ชราจะนิ่งนอนใจมิได้ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ชรานึกถึงโรคมะเร็งเสียตั้งแต่ระยะต้นของโรค เพื่อจะได้ปรึกษาแพทย์ต่อไป จึงได้รวบรวมอาการกับตำแหน่งที่อาจจะเป็นมะเร็งได้ดังต่อไปนี้ :—

อาการ	อวัยวะที่อาจเป็นมะเร็ง
ปัสสาวะเป็นเลือด	กระเพาะปัสสาวะ ไต
ความผิดปกติเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ	สำหรับชาย ต่อมลูกหมาก
เลือดออกทางช่องคลอด	รังไข่ หรือ ท่อรังไข่
มุตกิดสีเหลืองนวล หรือเลือดออกภายหลังการร่วมประเวณี	มดลูก ช่องคลอด
ลูกอัณฑะบวม ไม่ปวด	ลูกอัณฑะ

อาการ	อวัยวะที่อาจเป็นมะเร็ง
อุจจาระร่วงปนเลือดบ้างไม่ปนบ้าง สลับกับท้องผูก	ตับอ่อน ลำไส้
กลืนลำบากอยู่เรื่อย ๆ ปวดแน่น	หลอดอาหาร
ท้องตอนบน อาเจียน น้ำหนักตัวลด	กระเพาะอาหาร
ปวดแน่นเสียดบริเวณท้องข้างขวาตอนบน	ถุงน้ำดี ตับ
เลือดออกจากหัวนม	เต้านม
หัวนมแฟบ	
มีก้อนในเต้านมไม่ปวดเจ็บ	
แผลที่เรื้อรังไม่รู้จักหาย	ผิวหนัง
ผื่นที่ไม่หายแล้วยังขยายตัวอีก	
ก้อนที่ริมฝีปาก ในปากและลิ้น ซึ่งไม่รู้จักหาย	ริมฝีปาก ปาก ลิ้น
ต่อมน้ำเหลืองทั่วตัว	เลือด
ปวดศีรษะ ตาฟาง เวียนศีรษะ	สมอง
อารมณ์เปลี่ยนแปลง ซึม	
ความผิดปกติของสายตา มองไม่เห็น	ตา
เสียงแหบเรื้อรัง ไออยู่เสมอ	หลอดคอ ปอด
ต่อมธัยรอยด์บวม กลืนลำบาก เสียงแหบ	ต่อมธัยรอยด์

อาการทั้งหลายดังกล่าวนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นมะเร็งเสมอไป อาจเป็นอาการของโรคอื่นก็ได้ เช่นอาการไอเรื้อรัง อาจเป็นมะเร็งหลอดลมก็ได้ เป็นวัณโรคก็ได้ ปอดพอง หรือ หัวใจอ่อนก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอาการเหล่านี้ขึ้น ผู้ชราสมควรให้แพทย์ตรวจและถึงแม้จะเป็นโรคอื่น ซึ่งไม่ใช่โรคมะเร็งก็ควรได้รับการรักษา.

อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง

กลุ่มอาการนี้หมายถึงกรณีที่มีเลือดออกในสมอง รวมทั้งกรณีที่สมองน่วมเนื่องจากโรคของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วต่างก็ทำอาการอัมพาตเหมือน ๆ กัน เป็นพยาธิสภาพที่สำคัญสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ ๕๐ ปีขึ้นไป กลุ่มอาการนี้มีอุบัติการเพิ่มขึ้นเหมือนสภาพอื่น ๆ ในวัยชรา ดังจะเห็นได้จากสถิติในต่างประเทศดังต่อไปนี้

อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง
คิดเป็นส่วนร้อยจากมรณกรรมทั้งหมด

	ปี ๑๙๒๓/๑๙๒๕	ปี ๑๗๕๓
ประเทศนอร์เวย์	๗.๑	๑.๕๗
ประเทศสวีเดน	๖.๖	๑๔.๗
ประเทศอังกฤษ	๕.๙	๑๒.๓
ประเทศเยอรมัน	๕.๔	๑๓.๘
ประเทศฝรั่งเศษ	๕.๕	๑๓.๘
ประเทศสวิตเซอร์แลนด์	๓.๗	๑๓.๗

ในประเทศไทยถึงแม้จะไม่มีตัวเลขแสดง แต่จากการสังเกตโดยทั่ว ๆ ไปของนายแพทย์ผู้สันทัดในเรื่องนี้ก็ปรากฏว่ามีอุบัติการเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน สาเหตุที่เพิ่มขึ้นก็เพราะปัจจุบันนี้เป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง และ โรคแรงดันเลือดสูงกันมากนั่นเอง

การวินิจฉัยโรคนี้โดยเฉพาะการจะตัดสินว่า อัมพาตที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องมาจากเลือดออกในสมองหรือเนื่องจากสมองน่วม แม้สำหรับนายแพทย์เองในบางกรณีก็เป็นปัญหาที่ยากมาก และจำเป็นต้องอาศัยการตรวจพิเศษ

อื่น ๆ ประกอบการพิจารณา รายที่เกิดขึ้นเนื่องจากเลือดออกในสมอง มักพบ มีอายุระหว่าง ๔๕—๖๐ ปี (แต่เด็กหนุ่มก็เป็นได้) มักเกิดอาการขึ้นในเวลา กลางวันภายหลังการออกกำลังกายอย่างมาก หรือการตื่นเต้น ผู้ป่วยจะหมดสติ ไปอย่างรวดเร็ว หน้าแดง บางทีก็ปนเขียว มีไข้ผู้ป่วยมักเป็นโรคแรงดันเลือด สูงอยู่แล้ว ส่วนรายที่เกิดขึ้นเนื่องจากสมองน่วม ผู้ป่วยมักจะมีอายุมากกว่า คือ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมักเกิดขึ้นในเวลากลางคืน หรือ เมื่อตื่นนอน ผู้ป่วยมีสติดี หรืออาจหมดไปอย่างช้า ๆ หน้าซีด ไม่เป็นไข้ ผู้ป่วยจำพวกนี้มักเป็นโรคหลอด เลือดแดงแข็ง หรือ โรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้ว

ข้อสังเกตง่าย ๆ เหล่านี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับเหตุการณ์เฉพาะหน้า ทุก ๆ กรณีผู้ป่วยต้องนอนสงบ แต่ถ้าสงสัยเป็นพวกแรกควรนอนศีรษะสูง พวก หลังควรนอนศีรษะต่ำ ผู้ป่วยต้องหายใจได้สะดวก และการใช้อ๊อกซิเจนช่วย สำคัญที่สุด ผู้ชราที่มีทรัพย์ถ้ามีท่ออ๊อกซิเจนไว้กับบ้านสำหรับยามฉุกเฉินเช่นนี้ ก็จะเป็นประโยชน์มาก

จากการศึกษาหลาย ๆ แห่ง โดยเฉพาะจากโรงพยาบาลประสาทโรเซน ฮูเกนในกรุงเวียนนา ซึ่งรวบรวมผู้ป่วยประเภทนี้ได้ถึง ๔๔๔๐ คน ในเวลา ๑๒ ปี ปรากฏว่าก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง ๕๐ ในร้อยของจำนวน ผู้ป่วย จะมีอาการนำเกิดขึ้นมาก่อน อาการนำดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นก่อนเพียง ๓—๔ วัน หรือ อาจมีอยู่แล้วเป็นแรมเดือนหรือแรมปีก็ได้ พวกหนึ่งเป็นอาการ ของโรคแรงดันเลือดสูง คือ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หูอื้อ นอนไม่หลับ ตื่นเต้น อีกพวกหนึ่งเป็นอาการของโรคสมองกระด้าง (cerebral sclerosis) ผู้ป่วย มึนซึมและเวียนศีรษะมากกว่าปวดศีรษะจริง ๆ ยิ่งมีงานหนักยิ่งเป็นมากและ มักจะเกิดขึ้นบ่อยภายหลังเสพสุรามากหรือสูบบุหรี่จัด บางวันอาจอ่อนเพลีย

หมดเรี่ยวแรงไปชั่วระยะ ๒—๓ ชั่วโมงแล้วก็กลับดีเป็นปกติใหม่อีก บางคนพูดไม่คล่องเพราะนึกคำไม่ออก มีอาการชาครึ่งซีกที่หน้าหรือลำตัวหรือแขนขาหมดแรงไปชั่วขณะ นอกจากนี้ยังมีอาการทางด้านอารมณ์และจิตใจอีกซึ่งจะไม่กล่าวในที่นี้ เพราะอาการต่าง ๆ เท่าที่กล่าวมาแล้วก็ควรจะเพียงพอ ในอันที่จะชักจูงให้ผู้ชราไปปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อรับการแนะนำและรักษาต่อไป.

หู

โสตประสาทมักเสื่อมไปตามชราภาพ ยิ่งชราก็ยิ่งเสื่อมมากขึ้น ดังนั้นจึงปรากฏว่าผู้ชราที่อายุเลย ๗๕ ปี ทุก ๆ ๔ คนจะมีอาการหูตึงคนหนึ่ง ความเสื่อมของโสตประสาทอาจเป็นมากก็ได้ หรือเป็นเพียงเล็กน้อยก็ได้ บางคนหูตึงเท่านั้นก็ยังพอได้ยินบ้าง แต่บางคนหูหนวกจนไม่ได้ยินเลย โดยมากเสียงแหลมมักไม่ได้ยินก่อนอื่น เช่น เสียงนกร้อง กระดิ่ง หรือ โทรศัพท์ นิสสัยของมนุษย์โดยทั่ว ๆ ไปเมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับตา มักจะรีบไปหาแพทย์โดยเร็ว แต่มักจะเพิกเฉยเมื่อเกี่ยวกับโสตประสาท เช่นนี้หาถูกไม่ เพราะบางกรณีแพทย์อาจช่วยเหลือได้อย่างง่ายดาย เช่น เมื่อ หูตึง เพราะมี "ขี้หู" อุดตัน แม้บางกรณีที่ยุ่งยากแพทย์ก็ยังอาจช่วยได้โดยวิธีศัลยกรรม สภาพหูตึงหรือหนวกมีอิทธิพลต่อจิตใจมิใช่น้อย ความสัมพันธ์ของมนุษย์ต่อมนุษย์นั้นโดยสำคัญก็ด้วยการสนทนาปราศัยซึ่งกันและกัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ตามปกติผู้ชราก็มีการสัมพันธ์อยู่ในวงแคบมามากแล้ว เมื่อไม่สามารถจะสนทนากับใครให้เข้าใจได้อีกด้วย ชีวิตก็ยิ่งโดดเดี่ยว เป็นเหตุให้อารมณ์ไม่เบิกบาน อาจขี้สงสัยและเข้าใจผิดต่าง ๆ เพราะตนเองไม่ได้ยิน บางทีก็เกรงว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจตน หรือตนเองอาจจะไม่เข้าใจเขาก็ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ชราที่หูหนวกจึงมีจิตใจอยากจะปลีกตัว อยู่ในระหว่างผู้ที่ หูหนวกด้วยกัน มากกว่า ที่จะอยู่ในสังคม ของผู้ที่มีโสตประสาทเป็นปกติ ผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตาตามธรรมดามักจะรีบไปหาแพทย์ เพื่อให้จัดแว่นตาให้เหมาะสม การใส่แว่นเป็นของธรรมดาและนอกเหนือจากนั้นสำหรับผู้ชราบางท่าน การใส่แว่นตายังเพิ่มความสง่าและพากพูมให้อีกด้วย สำหรับผู้ที่มีความเสื่อมทางโสตประสาทก็มีเครื่องใส่หูเพื่อให้ได้ยิน

ชัดขึ้นเหมือนกัน เครื่องเช่นนี้รู้จักกันมา ๓๐ ปีกว่าแล้ว และมีการดัดแปลงให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ๆ แต่ผู้ชราส่วนมากไม่นิยม จะลองใช้ก็ต่อเมื่อเกือบจะไม่ได้ยินเลยแล้ว เพราะการใช้เครื่องใส่หู นอกจากจะไม่งดงามยังเป็นเครื่องแสดงให้ผู้อื่นทราบว่าตนหูหนวกเสียอีกด้วย ความจริงสมควรที่จะทดลองใช้ เพราะเป็นประโยชน์ ปัจจุบันนี้บริษัทที่ผลิตเครื่องช่วยฟัง ต่างก็พยายามทำให้เล็กที่สุด ไม่ให้ประเจิดประเจ้อ ข้อสำคัญก่อนจะใช้ต้องให้โสตแพทย์ตรวจเสียก่อน ต้องลองเครื่องให้เหมาะแล้วต้องฝึกตนให้เคยชินจึงจะใช้ได้ประโยชน์.

ตา

สายตาของมนุษย์เสื่อมตามความชราที่เกิดขึ้น สถิติจากสหรัฐอเมริกาแสดงว่า ในจำนวนผู้ชรา ๑๐๐๐ คน ๘๖ ในร้อยยังมีสายตาดีโดยใส่แว่นและไม่ใส่แว่น ในจำนวนที่ตรวจนี้ผู้ชราที่มีอายุเกิน ๙๐ ปีแล้ว ยังมีสายตาดีอยู่ถึง ๖๗.๔ ในร้อย ตัวเลขเหล่านี้แสดงให้เห็นเป็นที่น่ายินดีว่าถึงแม้จะมีการเสื่อมของตาความชราก็ยังมีหนทางที่ช่วยให้มีสายตาอยู่ได้จนสูงอายุ สำหรับแพทย์นัยน์ตาเปรียบเหมือนหน้าต่าง เพราะสามารถมองเห็นสภาพของหลอดเลือดภายในได้ว่าเป็นอย่างไร แข็งหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ผู้ชรามักมองอะไรไม่ใคร่เห็นในเวลากลางคืน เนื่องจากมีความเสื่อมในการปรับตัวของสายตาจากสว่างมาสู่ความมืด ในแดดจัด ๆ ก็เหมือนกันผู้ชรามักจะมองอะไรไม่ใคร่เห็น แต่จะเห็นสีแดงและเหลืองได้ดีกว่าสีน้ำเงินและเขียว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือที่แก้วตา เนื่องจากความเหี่ยวแห้งและการเปลี่ยนแปลงในปริมาณแร่ธาตุและโปรตีน แก้วตาไม่สามารถจะยืดหดตัวได้เหมือนก่อน ๆ ผู้ชราจึงไม่สามารถจะมองเห็นในระยะใกล้ได้ชัด และจำเป็นต้องใส่แว่นตาช่วย แต่ในระยะไกลกลับเห็นได้ดี ส่วนผู้ที่มีสายตาสั้นมาแต่กำเนิด เมื่อชรากลับเห็นในระยะใกล้ได้ดีโดยไม่ต้องใส่แว่น

แก้วตาไม่แต่เสียไปซึ่งความยืดหดตัวเท่านั้น ยิ่งชรามากขึ้นก็ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอีก ในที่สุดก็ขุ่นมัวและกระด้าง เกิดเป็นต้อแก้วตา(cataract) โดยมากจะเป็นข้างเดียวก่อน นาน ๆ ไปจึงอาจเป็นอีกข้างหนึ่ง อาการแรกคือตามัวโดยไม่มีอาการเจ็บปวดหรืออักเสบแต่อย่างใด ในแสงแดดจัดมองเห็นไม่ชัด แต่กลับเห็นได้ดีในที่ร่ม โรคนี้ไม่มียารักษา ต้องทำการผ่าตัดเอาแก้วตาออกแล้วใส่แว่นพิเศษแทน เป็นโรคที่อาจเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ด้วย เพราะ

อาจเป็นได้หลาย ๆ คนในครอบครัวเดียวกัน สำหรับผู้ชรามักจะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุ ๗๐ ปีล่วงแล้ว ถ้ามิได้เป็นโรคเกี่ยวกับไฟธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก่อน เช่น โรคเบาหวาน

โรคตาของผู้ชราที่สำคัญอีกโรคหนึ่งคือ ต้อหิน (glaucoma) ต้อหินเป็นโรคที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ โดยสังเกตไม่ได้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอดในวัยชรา สาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องจากมีแรงดันสูงเกิดขึ้นภายในตา ทำให้ตามัว ใส่แว่นตาก็ไม่ดีขึ้น กลางคืนมองไม่เห็นยิ่งขึ้น บริเวณที่มองเห็นก็แคบเข้า เห็นสายรุ้งเมื่อมองในที่แจ้งแสงจัด เห็นแสงเป็นวงกลมรอบดวงไฟ อาการเหล่านี้โดยมากมีอยู่นานแล้ว แต่ผู้ชรามักไม่สนใจ ไม่ได้สังเกต เป็นเหตุให้ได้รับการรักษาช้าไป ตอนหลังเมื่อเป็นมากแล้ว มีอาการปวดศีรษะรุนแรงจึงไปหาแพทย์ ต้อหินเป็นโรคกรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าปรากฏว่าบรรพบุรุษเคยเป็นโรคนี้ ลูกหลานเมื่ออายุเลย ๔๐ ปีแล้ว สมควรจะปรึกษาจักษุแพทย์อยู่เสมอ ไม่มีใครเลยที่จะวินิจฉัยโรคนี้ได้นอกจากจักษุแพทย์.

ชราภาพของสตรี

ตัวการที่บังคับความเป็นหญิงหรือชายของมนุษย์ คือ ต่อมภายในทางเพศ หญิงได้แก่รังไข่ ชายได้แก่อัณฑะ ชราภาพเกิดขึ้นในสตรีเร็วกว่าในชายมาก ทั้งนี้เพราะต่อมรังไข่แก่เร็ว ตั้งแต่อายุ ๓๐ ปีเป็นต้นไป น้ำหนักของต่อมนี้เริ่มลดลงเรื่อย ๆ จนในที่สุดรังไข่ก็เหี่ยวฝ่อ ถึงตอนนี้อันเป็นระยะวิกฤตของชีวิตสตรี คือ อายุราว ๔๕—๕๐ ปี ประจำเดือนจะหมดไป ภาษาแพทย์เรียกว่าเมนโนพอซ สตรีไม่สามารถจะมีลูกได้อีก ส่วนชายนั้นปรากฏว่าอัณฑะแก่ช้าจะแก่ไปพร้อมกับทิชชูและต่อมภายในอื่น ๆ ของร่างกาย ชายอายุ ๙๐ ปี จึงยังสามารถมีลูกได้ การที่สตรีมีระยะวิกฤตเช่นนี้ก็เป็นการดี เพราะการมีครรภ์ภายหลังอายุ ๕๐ ปี อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของมารดา และทารกก็จะมีความพิการแต่กำเนิดหลาย ๆ อย่างอีกด้วย

ตอนก่อนจะถึงระยะวิกฤตสตรีมักอ้วนขึ้น ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะขาดฮอร์โมนแต่เป็นเพราะขาดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป แล้วไม่ได้ลดอาหารลงตามส่วน นอกจากนั้นประจำเดือนจะน้อยลงไม่สม่ำเสมอเป็นเวลาตามกำหนด บางทีก็มากจนถึงตกเลือด ถ้าสตรีมีครรภ์ในตอนนี้ก็มักคลอดยากและทารกจะเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิดอย่างมาก

ในระยะหลังเมนโนพอซ เมื่อสตรีขาดฮอร์โมนจากรังไข่ มักมีอาการทางประสาทเกิดขึ้น โดยเฉพาะรู้สึกร้อนวูบวาบที่หน้าผาก หน้าอก และฝ่ามือ รองลงมาก็คือปวดศีรษะและวิงเวียน สตรีที่มีเรือนแล้วมักมีอาการดังกล่าวมากกว่าสตรีที่เป็นโสด ส่วนสตรีที่ถูกตัดรังไข่ออกยิ่งมีอาการมากกว่าเพื่อน ตามปกติราว ๓๐ วันภายหลังการผ่าตัดก็เกิดอาการแล้ว ถ้าอาการร้อนวูบวาบนี้เกิดปุบ

ปั่บหายไป ก็อาจจะถือได้ว่าในไม่ช้าก็ต้องมีเลือดออกทางช่องคลอดอีก หรือมิฉะนั้นก็มีเนื้อร้ายชนิดที่ผลิตฮอร์โมนได้กำลังเกิดขึ้นแล้ว โดยทั่ว ๆ ไปอาจกล่าวได้ว่าสตรีที่เคยมีประจำเดือนเป็นปกติเรียบร้อยเสมอมา มักผ่านระยะวิกฤตนี้ไปได้อย่างสบาย

ทางด้านกามารมณ์ ในระยะก่อนเมนโนพอซ สตรีมักมีความใคร่มากขึ้น ซึ่งคงจะเป็นผลทางจิตใจมากกว่าผลทางด้านฮอร์โมน แม้สตรีที่เคยเย็นชาอยู่ก่อนก็กลับเป็นปกติ เป็นภาวะที่เรียกว่า "second spring" ก็ได้ ภาวะนี้สามีที่ดีทุกคนควรจะรู้จัก เพราะถ้าไม่ปรับตัวคล้อยตาม อาจก่อให้เกิดความยุ่งยากในครอบครัวขึ้นได้ สตรีบางคนอาจเปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง คือ กลายเป็นคนหึงจัด ซึ่งสามีจะต้องระวัง

ในระยะหลังเมนโนพอซ ตามปกติสภาพกามารมณ์ของสตรีมักอยู่ในระดับเดียวกันกับชาย แต่อาจมีภาวะผิดธรรมดาเกิดขึ้นก็ได้ กล่าวคืออาจมีความใคร่ลดน้อยลง และอาจเป็นเอามากจนกระทั่งรังเกียจสามีของตนเองก็เป็นได้ หรืออาจเป็นในลักษณะตรงกันข้ามก็ได้เหมือนกัน ในระยะนี้สตรีมิได้มีการเปลี่ยนแปลงแต่ทางกายและทางด้านกามารมณ์ แต่จิตใจก็เปลี่ยนไปด้วย อาจเห็นแก่ตัวมากขึ้น บึกบึนอดทนมากขึ้น สามารถประกอบกิจกรรมเป็นชิ้นเป็นอันและดีเด่นยิ่งขึ้น ระยะวิกฤตของชีวิตสตรีเป็นระยะแห่งการสูญเสียหลายสิ่งหลายอย่าง ประจำเดือนหมดไป ไม่มีหวังจะได้ลูกอีกต่อไป ญาติพี่น้องตายจากไป บุตรธิดาต่างก็มีเหย้ามีเรือนแยกไป สามีก็ชรา เกษียณอายุหรืออาจตายจากไป รายได้ก็ตกต่ำ เหล่านี้ย่อมมีผลทางจิตใจอย่างยิ่ง เป็นโศกนาฏกรรมของชีวิต บางคนถึงกับเป็นโรคประสาทหรือจิตวิปริตไปก็ได้ เพื่อให้สมดุลกับการที่ต้องเสียไปดังกล่าว สตรีโดยมากจะหันไปหางานอดิเรกอย่างใดอย่าง

หนึ่ง ประกอบกรณียกิจเพื่อสังคมตามองค์การหรือมูลนิธิต่าง ๆ และบางท่านก็ธรรมะธรรมโมเข้าวัดถือศีล หรือบวชเป็นชีไปเลย

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในระยะวิกฤตของชีวิตสตรีมิใช่ชราภาพ แต่เป็นการเตรียมตัวของร่างกายเพื่อชีวิตในวัยชรา เมื่อผ่านระยะนี้ไปได้แล้ว สตรีก็มิได้มีสมรรถภาพด้อยไปกว่าชายแต่อย่างใด ชายชราบางคนเมื่อเกษียณแล้วอาจเดือดร้อนเพราะว่างงาน ไม่มีกิจการใดที่เป็นชิ้นเป็นอันจะกระทำ แต่สตรีชรานั้นอย่างน้อยก็ยังมีงานบ้านเป็นเดิมพันอยู่แล้ว ปัจจุบันนี้มีไม่น้อยที่คุณย่าคุณยายต้องรับหน้าที่เลี้ยงหลานแทนพ่อแม่ของเด็กซึ่งต้องไปทำงาน ไม่มีเวลาที่จะดูแลได้ด้วยตนเอง การจะหาพี่เลี้ยงก็เป็นปัญหาที่ยุ่งยาก และพี่เลี้ยงก็หาดีไปกว่าคุณย่าหรือคุณยายได้ไม่ ตามปกติคุณย่าหรือคุณยายปฏิบัติหน้าที่นี้ด้วยความเต็มใจ เพราะอยากจะภูมิใจที่บุตรธิดาซึ่งเติบโตจนมีครอบครัวไปแล้วยังต้องพึ่งพาอาศัยตนอยู่อีก การเลี้ยงหลานยังเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขทางใจอีกด้วย สตรีชราจึงมีบทบาทด้วยในสังคมปัจจุบันโดยปริยาย

สตรีชรา ถึงแม้จะมีสิ่งบกพร่องทางร่างกาย หรือ มีพยาธิสภาพอยู่หลาย ๆ อย่าง ก็มีความอดทนและทนทานอย่างน่ามหัศจรรย์ ซึ่งชายชราไม่มีหนทางจะสู้ได้ เป็นเครื่องแสดงว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายของสตรีให้มีความต้านทานและคงทนมากกว่าชาย ให้สามารถปรับตนเองได้ดีกว่าและอดทนกว่า ดังนั้นจึงย่อมไม่เป็นปัญหาที่ในบรรดาผู้ชราด้วยกันส่วนมากเป็นสตรี.

อุบัติเหตุกับผู้ชรา

อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่ผู้ชราจะต้องระมัดระวัง เพราะยิ่งชราอุบัติเหตุต่าง ๆ ยิ่งเกิดขึ้นได้ง่ายมาก ผู้ชราขาดความประเปรียวของวัยหนุ่ม และเนื่องจากการเสื่อมโทรมหรือจากการเป็นโรคเรื้อรัง ข้อต่าง ๆ ก็ฝืด ทิชชูยึดประสานก็กระด้างไม่ยืดหยุ่น เนื้อกล้ามมักอ่อนเปลี้ยและประสาทก็ช้าลง คนชราถ้าเสียหลักเซเป็นต้องล้ม ไม่เหมือนคนหนุ่ม ๆ ถึงแม้จะเซก็ยังตั้งตัวได้ ในความมืดผู้ชรามองอะไรไม่ใคร่เห็น เวลาเดินก็มักจะก้าวเท้าสั้นและยกเท้าขึ้นเตี้ย ๆ เป็นเหตุให้สะดุดสิ่งของบนพื้น สะดุดธรณีประตูหรือแม้ขอบพรมได้ง่ายดาย การใช้แว่นซึ่งดูได้ทั้งใกล้และไกลก็เหมือนกัน กว่าจะเคยชินก็อาจทำให้หกล้มได้แล้วหลายครั้ง ถ้าแสงสว่างไม่ดีอาจพลาดบันไดขั้นสุดท้ายเพราะคิดว่าหมดแล้วก็ได้ การใช้มือก็มักไม่คล่องเหมือนเมื่อยังหนุ่ม แม้ภาระกิจประจำวันที่เคยทำอยู่เสมอ ๆ ก็ยังอาจเกิดการผิดพลาดได้ เช่น โกนหนวดอาจเป็นบาดแผลเลือดไหลเพราะมิได้ระมัดระวัง ในห้องน้ำอาจเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ๆ เพราะพื้นลื่นบ้างหรือเพราะขอบอ่างอาบน้ำลื่นไม่มีที่เกาะ เวลางัวเงียเมื่อตื่นนอนเช้าหรือตอนกลางคืนอาจเหยียบพรมหน้าเตียงนอนไถลหกล้มก็ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในบ้านทั้งสิ้น แต่สำหรับผู้ชราอาจเป็นอันตรายได้อย่างมาก ผู้ชราควรจะระงับไม่กระทำบางสิ่งบางอย่างที่เกินกำลังและไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน จะคิดว่าคนหนุ่มทำได้ ตนเองก็ทำได้เหมือนกันนั้น ไม่ถูกกับกาลเทศะเสียแล้ว สิ่งใดที่เกี่ยวกับการขึ้นที่สูงต้องปีนป่ายเหล่านี้ควรละเว้น การกระทำที่รีบร้อนแข่งกับเวลาก็ดี หรือ ที่ผิดแปลกไปจาก ความเคยชิน ที่ตนเคยปฏิบัติอยู่ก็ดีเหล่านี้อาจเกิดอุบัติเหตุได้เสมอ

อันตรายที่สำคัญที่สุดซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุในวัยชรา คือ กระดูกหัก กระดูกผู้ชราหักง่าย เพราะส่วนมากเป็นโรคกระดูกโปร่งอยู่แล้ว โดยเฉพาะสตรีชรากระดูกหักบ่อยกว่าชายชราถึง ๒ เท่า กระดูกขาอ่อนหักบ่อยกว่าเพื่อน สมัยก่อน ๆ กลัวกันมากเพราะต้องรักษาอยู่นานและผลก็ไม่ดี แต่ปัจจุบันนี้มีวิธีรักษาให้หายเป็นปกติได้และเร็วขึ้นด้วย โดยทั่ว ๆ ไปกระดูกหักในวัยชรามักปลอดภัยถ้าไม่มีโรคอื่นแทรกซ้อน เช่นปอดบวม ช้อคหรือภาวะหลอดเลือดถูกอุดตัน รายที่ต้องเสียชีวิตนั้นส่วนมากเนื่องจากกระดูกกระโหลกศีรษะแตก และกระดูกขาอ่อนหัก

อุบัติเหตุบนถนนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งผู้ชราควรระวัง ปัจจุบันนี้การจราจรได้ทวีและคับคั่งยิ่งขึ้น ปรากฏว่าอุบัติเหตุบนถนนก็เพิ่มขึ้นและมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ชราด้วย สำหรับผู้ชราซึ่งมีปฏิกิริยาทางประสาทต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ช้าอยู่แล้ว ทั้งจักษุและโสตประสาทก็เสื่อม และอาจไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับกฎจราจรใหม่ ๆ ดีอีกด้วย ย่อมได้รับอุบัติเหตุจากการเดินถนนได้อย่างง่ายดาย เด็ก ๆ ส่วนมากได้รับอันตรายเพราะกำลังเพลินในการเล่น ส่วนผู้ชราก็อาจจะเผลอตัวได้เหมือนกันเพราะมัวพะวงอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้ขับรถสมควรจะให้ความระมัดระวังต่อผู้ชราเหมือนกับที่ตนต้องระวังเมื่อมีเด็กเล่นอยู่บนถนน ผู้ชราเองก็ควรเลือกถนนที่ปลอดภัยสำหรับเดินเล่นเพื่อออกกำลังกาย เวลาข้ามถนนควรข้ามเฉพาะในเขตที่ได้กำหนดไว้ ควรเหลียวซ้ายแลขวาให้แน่ใจว่าปลอดภัยเสียก่อน และถ้ามีไฟสัญญาณก็ให้ข้ามเมื่อไฟเขียว อย่าได้ไว้วางใจในความศักดิ์สิทธิ์ของ "ทางม้าลาย" ทั้งหลายเป็นอันขาด จะเสียชีวิตเสียเปล่า ๆ

ปัญหาเรื่องผู้ชราสมควรจะขับรถยนต์หรือไม่ เรื่องนี้น่าจะเป็นเรื่องของบุคคลเป็นราย ๆ ไป ผู้ชราที่เคยขับรถอยู่เสมอแล้วและยังทะมัดทะแมงอยู่ ก็

ควรจะขับต่อไปได้ ถึงแม้หูจะตึงหรือหนวกอีกด้วยก็ตาม คนขับรถที่หูหนวกมักไม่ใคร่เกิดอุบัติเหตุเพราะจะระมัดระวังมากขึ้น ข้อสำคัญอย่าเปลี่ยนรถใหม่และต้องขับอยู่เสมอ ๆ ส่วนผู้ชราซึ่งแม้จะเคยขับรถอยู่แล้ว แต่สายตาไม่ดี รู้สึกหวาด ไม่ใคร่แน่ใจตนเองหรือเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่ควรขับต่อไปเช่นเดียวกันผู้ที่มีอายุเลย ๕๐ ปีแล้ว ยังขับรถไม่เป็น ก็อย่าริเริ่มเรียนขับรถเลย จะเป็นการเสี่ยงอันตรายมากอยู่.

การหลับการนอน

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนของร่างกาย ป้องกันไม่ให้เป็นอันตรายเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อย และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของหัวใจและการโคจรของเลือด ยิ่งหลับได้นานและหลับได้สนิทก็ยิ่งเป็นคุณประโยชน์มากขึ้น การนอนหลับได้ดีเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ ผู้อายุยืนจึงมักนอนหลับได้ดีเสมอ มนุษย์เราใช้ ๑/๓ ของชีวิตเพื่อการนอน ถ้าจะว่าตามนัยของ Sigmund Freud (ซิกมุนฟรอยด์) ประสาทแพทย์ผู้เรืองนามแห่งกรุงเวียนนา (๑๘๕๖–๑๙๓๙) การนอนหลับนอกจากจะเป็นการพักผ่อนของชีวิตในแง่ของจิตวิทยาถือว่าเป็นการระงับความสนใจต่อโลก เป็นความสงบของจิตใจ กล่าวคือไปอยู่ในสภาพดั้งเดิมเหมือนเมื่ออยู่ในครรภ์มารดาซึ่งมีแต่ความอบอุ่น มืด และปราศจากความระคายเคือง ครั้นเมื่อตื่นขึ้นก็เหมือนเกิดใหม่อีก

ความต้องการนอนของมนุษย์ แตกต่างกันตามอายุ ทารกเกิดใหม่นอนหลับเกือบตลอดวัน ส่วนเด็กนอนเพียง ๑๐–๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการนอนก็น้อยลง ผู้ชราตามปกติต้องการนอนประมาณ ๘ ชั่วโมง อาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่า ๑ ชั่วโมงก็ได้ สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีประมาณ ๒๐ ในร้อย ไม่ได้รับความสุขจากการนอน เนื่องจากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ในวัยชราความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยกว่าในวัยอื่น ๆ บางคนนอนไม่หลับ บางคนหลับแต่ไม่สนิท บางคนตื่นบ่อยตลอดคืน บางคนตื่นเร็วเกินไปแล้วไม่หลับอีก

มีมูลเหตุมากมาย ที่ก่อให้เกิดความผิดปกติเหล่านี้ เกี่ยวกับ การนอนของผู้ชรา เป็นต้น มีแรงดันเลือดสูง ความรู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง ซึ่งอาจเป็นเครื่อง

แสดงว่าหัวใจไม่ปกติ หัวใจอ่อน ทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดง ความผิดปกติเกี่ยวกับการโคจรของเลือดในสมอง เนื่องจากหลอดเลือดแดงแข็ง ความเจ็บปวดต่าง ๆ อาการไข้ แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อาการคัน ความรู้สึกต้องไปบิ้สสาวะ ความตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ความกลัวที่ตนจะนอนไม่หลับ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นต้น การรู้สึกเย็นเท้า เมื่ออากาศหนาว ที่นอนอ่อนหรือแข็งไป หมอนสูงหรือต่ำไป ร้อนไป มีเสียงอึกทึกรบกวน

การนอนหลับไม่ได้เช่นปกติของผู้ชรานี้เป็นทุกข์ทรมานมิใช่น้อย แต่ก็เป็นเรื่องที่พอจะแก้ไขได้เมื่อได้ปรึกษาแพทย์ ยานอนหลับช่วยได้มากเมื่อนอนไม่หลับ แต่ก็ไม่ควรใช้เองตามใจชอบ เพราะอาจเป็นโทษ เป็นต้น เมื่อขนาดยามากเกินไป หรือใช้อยู่นานเกินไป ยิ่งอายุมากต้องระวังขนาดของยาที่ใช้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากเป็นโรคใดโรคหนึ่งอยู่ หรือเป็นโรคอยู่หลาย ๆ โรคแล้ว ซึ่งเป็นสภาพปกติของผู้ชราที่ชรามาก ๆ ยานอนหลับขนาดธรรมดาที่ใช้ได้ผลอยู่ทั่วไป อาจทำให้หายใจหยุดก็ได้ สมุฏฐานของการนอนไม่หลับก็แตกต่างกัน คนที่นอนไม่หลับเพราะจิตใจไม่สงบ ถ้าให้ยาอย่างอื่นซึ่งไม่ใช่ยาจำพวกกล่อมอารมณ์ก็ไม่ได้ผล หรือผู้ที่มีหัวใจอ่อนมัวแต่ให้ยานอนหลับแต่ไม่ให้ยาหัวใจ ก็ไม่ได้ผลสมบูรณ์เช่นเดียวกัน การจะใช้ยาอะไรควรเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น

เพื่อส่งเสริมผู้ชราให้นอนหลับได้ดี สมควรจะจัดห้องนอนให้เป็นสุขสบาย ผู้ชราควรจะงีบภายหลังอาหารกลางวัน แต่ไม่ควรจะนานกว่า ๑ ชั่วโมง อาหารมื้อค่ำรวมทั้งน้ำดื่มควรจะน้อย ไม่ควรดื่มนมตอนค่ำ เพราะน้ำนมมีคุณสมบัติขับปัสสาวะเช่นเดียวกันไม่ควรดื่มน้ำชาและกาแฟในเวลาค่ำคืนซึ่งอาจทำให้ไม่ง่วง ผู้ชราตามปกติต้องการความอบอุ่น ท่านที่ชอบนอนเปิดหน้าต่าง ควร

ปิดเสียบ้างในฤดูหนาว ลมเย็นอาจทำความระคายเคืองยิ่งขึ้นต่อทางหายใจตอนบน แล้วเป็นเหตุให้ไอและหลับไม่สนิท ควรละเว้นการถกเถียง การอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์เรื่องที่ตื่นเต้น ซึ่งอาจทำให้นอนไม่หลับได้ ผู้ชราบางคนนอนไม่หลับเพราะมีความรู้สึกกลัวจะนอนไม่หลับ ในกรณีเช่นนี้ควรทำใจให้สงบ และคิดเสียว่า ถึงแม้จะไม่หลับ การนอนก็เป็นการพักผ่อนของร่างกายและจิตใจอยู่ในตัวแล้ว อนึ่งการออกกำลังกาย หรือการเปลี่ยนอิริยาบถในที่ซึ่งมีอากาศโปร่งในตอนกลางวัน ก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีเสมอ.

อาหารของผู้ชรา

มนุษย์เราเมื่ออายุสูงขึ้น ไฟ่ธาตุของร่างกายก็จะต่ำลง ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายก็ลดน้อยลง และปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการก็น้อยลงเช่นกัน จำนวนหน่วยความร้อนหรือแคลอรี่ซึ่งคนชราต้องการมีเพียง ๗๐ เปอร์เซนต์ของคนหนุ่มเท่านั้น ดังนั้นถ้าได้แคลอรี่จากอาหารมากก็จะอ้วน และมีน้ำหนักตัวสูงเกินไป หลักสำคัญในการให้อาหารคนแก่จึงอยู่ที่ว่าจะต้องให้ ๆ พอ แต่ต้องไม่ให้อ้วนขึ้น เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของหัวใจและการโคจรของเลือด การป้องกันไม่ให้อ้วนนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงไว้ซึ่งชีวิตของคนแก่ คนที่อายุเลย ๕๐ ปีแล้ว ถ้ามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติได้เล็กน้อยอายุจะยืนนานที่สุด สำหรับคนแก่ผอมไว้เล็กน้อยจึงดีกว่าอ้วน คนแก่ที่อ้วนเป็นโรคนิ่วที่ไตมากกว่าคนแก่ที่ผอมถึง ๖ เท่า เป็นโรคนิ่วที่ถุงน้ำดีมากกว่า ๔ เท่า และเป็นโรคเบาหวานมากกว่า ๓ เท่า ในจำนวนคนหนึ่งล้านคน คนที่ตายเพราะอุบัติเหตุหลอดเลือดสมองจะเป็นคนผอม ๑๑๐ คน คนที่มีน้ำหนักตัวขั้นปกติ ๒๑๒ คน และคนอ้วน ๓๙๗ คน และเช่นเดียวกันสำหรับโรคทางหัวใจก็จะมีคนผอมตายเพียง ๑๒๐ คน คนที่มีน้ำหนักตัวเป็นปกติ ๑๙๙ คน ส่วนคนอ้วนจะมีตายถึง ๓๘๔ คน ดังนั้นคนแก่จึงต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไป ควรกินเฉพาะเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น เมื่อเราจำกัดปริมาณจึงจำเป็นต้องเอาใจใส่ต่อคุณภาพของอาหาร มิฉะนั้นภาวะขาดอาหารอาจเกิดขึ้นได้ง่าย

เมื่อกล่าวถึงเรื่องอาหารของคนแก่ จำเป็นต้องนึกถึงสภาพของฟันด้วยซึ่งส่วนมากไม่สามารถใช้เคี้ยวได้ดีเช่นแต่ก่อน นอกจากนั้นยังปรากฏว่าเชื้อฟู (ferment) ต่าง ๆ ที่ช่วยในการย่อยรวมทั้งกรดเกลือในกระเพาะก็ลดลง และ

ถึงแม้จะปรากฏจากการศึกษาหลายๆแห่งว่าการดูดซึมของอาหารจำพวกไข มัน และโปรทีนจะเป็นไปได้อย่างปกติ ก็สมควรจะจัดอาหารให้เหมาะสมกับภาวะดังกล่าว

อาหารของมนุษย์จำแนกได้เป็น ๖ ประเภท คือ โปรทีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, แร่ธาตุ, วิตามิน และน้ำ.

๑. โปรทีน เช่น เนื้อ ปลา ไข่ขาว นม ถั่วเหลือง

๒. ไขมัน เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย

๓. คาร์โบไฮเดรท เช่น น้ำตาล และ แป้ง ข้าว

๔. แร่ธาตุ เช่น แคลเซี่ยม โปแตสเซี่ยม ไอโอดิน เกลือ โซเดียมคลอไรด์ เหล็ก ฯลฯ

๕. วิตามิน

๖. น้ำ

อาหารโปรทีนสำคัญที่สุดสำหรับผู้ชรา เพราะเป็นสารที่เสริมสร้างให้ร่างกายเจริญ และซ่อมอวัยวะที่เสื่อมโทรมให้ดีขึ้น วันหนึ่งๆจะต้องได้รับ ๑ ถึง ๑.๕ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพพลังงาน และเพื่อให้เพียงพอสำหรับการซ่อม และป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่าง โดยเฉพาะเนื้อกล้าม ฉะนั้นคนชราที่น้ำหนักตัว ๖๐ กิโลกรัม ก็จะต้องได้โปรทีน ๖๐ ถึง ๙๐ กรัม ซึ่งเท่ากับเนื้อไม่มีมันหนักประมาณ ๓๐๐–๔๐๐ กรัม การได้โปรทีนต่ำกว่าระดับดังกล่าวนี้ จงเป็นเหตุให้เชื้อฟู่ต่าง ๆ ทั้งในลำไส้และนอกลำไส้ทำงานลดน้อยลง แล้วเกิดอาการหงอยซึม เบื่อโลก และอำนาจต้านทานโรคก็จะลดน้อยลงด้วย

อาหารจำพวกไขมันมีความสำคัญสำหรับผู้ชรา เพราะถ้าบริโภคมากจะทำให้ในเลือดมีระดับโคเลสเตอรอลสูง เป็นการส่งเสริมให้ผนังของหลอดเลือด

แข็ง และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะในสภาพปกติผู้ชรามักมักมีการบุบสลายของหลอดเลือดอยู่แล้ว เช่นที่หัวใจ ซึ่งย่อมเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนั้นน้ำหนักตัวจะขึ้นมากและอ้วนมากขึ้นจนเกินขอบเขต เป็นภาระหนักต่อหัวใจ คนหนุ่มแม้จะบริโภคไข่ไก่ ๑๐ ฟอง ระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดก็เกือบไม่เปลี่ยนแปลงเลย แต่สำหรับผู้ชราจะสูงขึ้นมาก การบริโภคไขมันมากกระตุ้นให้ตับผลิตโคเลสเตอรอลมากขึ้น ดังนั้นอาหารของผู้ชราจึงควรมีไขมันน้อยในขนาดที่ไม่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูงขึ้น ถ้าผู้ชราได้รับไขมัน ๕๐–๗๐ กรัม หรือเท่ากับ ๒๕% ของจำนวนแคลอรี่ทั้งหมดจากอาหารในหนึ่งวันก็เป็นการเพียงพอ และควรจะบริโภคไขมันเป็นส่วนมากจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด หรือ น้ำมันถั่วเหลือง เนื่องด้วยในน้ำมันเหล่านี้มีตัวการที่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลต่ำลง

คาร์โบไฮเดรท หรือ อาหารจำพวก ข้าว แป้ง และ น้ำตาล มีหน้าที่ให้ความร้อนและพลังงานต่อร่างกาย ตามปกติ ๒ ใน ๓ ของแคลอรี่จากจากอาหารทั้งหมดในหนึ่งวันควรจะได้มาจากจำพวกนี้ คนชราเมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรทปริมาณมาก ๆ มักมีน้ำตาลลูโคสออกมากับปัสสาวะ ซึ่งแสดงว่าร่างกายใช้อาหารจำพวกนี้ไม่ได้เต็มที่ ทั้งนี้ก็เนื่องจากตับอ่อนซึ่งมีขนาดเล็กลงเมื่อแก่ผลิตอินสุลินออกมาได้น้อย มีการศึกษาซึ่งแสดงว่า คนชราใช้น้ำตาลชนิดฟรุคโทสได้เป็นประโยชน์มากว่าชนิดกลูโคส ดังนั้นเมื่อผู้ชราบริโภคน้ำผึ้งซึ่งเป็นน้ำตาลชนิดฟรุคโทสจึงรู้สึกมีกำลังแข็งแรงขึ้น.

ความต้องการของแร่ธาตุและไวตามินของคนหนุ่ม หรือคนชราโดยเนื้อหาที่แท้จริงแล้วก็ไม่แตกต่างกันอย่างไร ธาตุแคลเซียมนั้น บางทีจะต้องให้พิเศษ

เพราะในอาหารของผู้ชราอาจมีธาตุนี้ไม่พอ การขาดธาตุแคลเซี่ยมเรื้อรังมีส่วนในการเป็นโรคทางกระดูกบางอย่างในคนชรา โรคกระดูกโปร่ง(osteoporosis) ซึ่งทำอาการปวดกระดูกนั้น เกิดขึ้นเพราะอาการขาดฮอร์โมนทางเพศ ส่วนการการขาดธาตุแคลเซี่ยมเรื้อรัง เป็นแต่เพียงปัจจัยส่งเสริมเท่านั้น นอกจากนั้นโรคกระดูกอ่อนในคนชรา ซึ่งเรียกกันว่า (senile osteomalacia) ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีการขาดธาตุแคลเซี่ยม และวิตามินดี การบริโภคน้ำนมวัวเป็นการป้องกันการขาดธาตุแคลเซี่ยมได้อย่างดี เพราะในน้ำนมวัวนอกจากจะมีสารอาหารพร้อม ทุกอย่างยังมีธาตุแคลเซี่ยมด้วยเป็นจำนวนมาก ธาตุอีกอย่างหนึ่งซึ่งมีความสำคัญสำหรับคนชรา คือเหล็ก โดยเหตุที่ในตอนที่สูงอายุมีธาตุเหล็กจากอาหารดูดซึมจากลำไส้เข้าร่างกายได้น้อยกว่าวัยหนุ่ม คนชราจึงอาจเป็นโรคเลือดจาง เนื่องจากการขาดเหล็ก ในกรณีนี้ก็เป็นการสมควรที่จะให้เหล็กเพื่อการรักษา เกลือเป็นธาตุอีกอย่างหนึ่งซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิต แต่ผู้ชราไม่ควรกินอาหารเค็มจัด เพราะจะเป็นเหตุส่งเสริมให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น คนชราจะต้องการวิตามินมากน้อยอย่างไรยังไม่ทราบกันแน่ โรคซึ่งเกิดขึ้นจากการขาดวิตามินอย่างชัด ๆ ดังเช่นที่อาจพบได้บ่อยในทารกหรือเด็กนั้นก็ไม่ใคร่พบในคนชรา แต่โดยเหตุที่เมื่อให้วิตามินรวมหลาย ๆ อย่างแล้ว ปรากฏว่าเป็นผลดี กล่าวคือ เจริญอาหารขึ้น สนใจในสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ความเบื่อหน่ายในชีวิตลดน้อยไป ในเลือดก็มีระดับโปรทีนและธาตุเหล็กสูงขึ้น จึงอาจอนุมานได้ว่าคนชราคงจะมีการขาดวิตามิน แต่ไม่ถึงขนาดที่จะเป็นโรค การให้วิตามินให้เพียงพอมีความสำคัญในการป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งอีกด้วย ได้มีการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนข้ออ้างนี้ ลิงแสมเมื่อขาดวิตามินบี ๖ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิด

น้ำหนักตัวเฉลี่ย

ชาย ส่วนสูง ซ.ม. (ใส่รองเท้า)	น้ำหนัก เฉลี่ย เป็น กิโลกรัม (แต่งตัวอยู่บ้าน)					
	อายุ15-16ปี	อายุ17-19ปี	อายุ20-24ปี	อายุ25-29ปี	อายุ30-39ปี	อายุ40-49ปี
153	44,9	51,7	55,7	58,4	59,7	61,1
154	45,6	52,1	56,2	58,9	60,3	61,6
155	46,3	52,6	56,7	59,5	60,8	62,2
156	47,2	53,2	57,2	60,0	61,3	62,7
157	48,1	53,7	57,8	60,5	61,9	63,2
158	49,0	54,3	58,4	61,2	62,5	63,9
159	49,9	55,1	59,1	61,9	63,2	64,6
160	50,8	55,8	59,9	62,6	63,9	65,3
161	51,7	56,5	60,6	63,1	64,7	66,0
162	52,6	57,2	61,3	63,7	65,4	66,7
163	53,5	58,0	61,9	64,2	66,1	67,5
164	54,4	58,7	62,5	64,8	66,8	68,2
165	55,3	59,4	63,0	65,3	67,5	68,9
166	56,1	60,1	63,5	66,0	68,2	69,6
167	57,0	60,8	64,1	66,7	68,9	70,3
168	57,9	61,6	64,6	67,3	69,7	71,1
169	58,8	62,2	65,1	67,9	70,4	72,0
170	59,7	62,9	65,7	68,4	71,1	72,9
171	60,6	63,6	66,4	69,1	71,8	73,6
172	61,5	64,3	67,1	69,8	72,5	74,3
173	62,4	65,1	67,8	70,5	73,2	75,0
174	63,3	65,8	68,5	71,2	73,9	75,8
175	64,2	66,5	69,2	71,9	74,7	76,5
176	64,9	67,2	69,9	72,6	75,5	77,3
177	65,7	67,9	70,6	73,4	76,4	78,2
178	66,4	68,6	71,4	74,1	77,3	79,1
179	67,1	69,3	72,1	74,8	78,0	79,8
180	67,8	70,1	72,8	75,5	78,7	80,5
181	68,5	70,9	73,6	76,3	79,5	81,3
182	69,2	71,8	74,5	77,2	80,4	82,2
183	70,0	72,7	75,4	78,1	81,3	83,1
184	70,9	73,4	76,1	79,0	82,0	83,8
185	71,7	74,1	76,8	79,9	82,7	84,5
186	72,6	74,8	77,5	80,8	83,5	85,3
187	73,5	75,5	78,2	81,7	84,4	86,2
188	74,4	76,2	79,0	82,6	85,3	87,1
189	75,3	76,9	79,7	83,3	86,2	88,0
190	76,2	77,7	80,4	84,0	87,1	88,9
191	77,1	78,4	81,0	84,7	88,1	89,9
192	78,0	79,1	81,5	85,4	89,2	91,0
193	—	79,8	82,1	86,2	90,2	92,0
194	—	80,5	82,6	86,9	91,3	93,1
195	—	81,2	83,2	87,6	92,4	94,2

และน้ำหนักตัวที่อายุยืน *

		น้ำหนักตัวที่อายุยืน (แต่งตัวอยู่บ้าน) อายุ ๒๕ ปี ขึ้นไป		
อายุ50-59ปี	อายุ60-69ปี	โครงกระดูกเล็ก	โครงกระดูกปานกลาง	โครงกระดูกใหญ่
62,0	60,7			
62,5	61,2			
63,1	61,7			
63,6	62,2			
64,1	62,8	50,5—54,2	53,3—58,2	56,9—63,7
64,7	63,3	51,1—54,7	53,8—58,9	57,4—64,2
65,2	63,9	51,6—55,2	54,3—59,6	58,0—64,8
65,8	64,4	52,2—55,8	54,9—60,3	58,5—65,3
66,5	65,1	52,7—56,3	55,4—60,9	59,0—66,0
67,2	65,8	53,2—56,9	55,9—61,4	59,6—66,7
67,9	66,6	53,8—57,4	56,5—61,9	60,1—67,5
68,6	67,3	54,3—57,9	57,0—62,5	60,7—68,2
69,4	68,0	54,9—58,5	57,6—63,0	61,2—68,9
70,0	68,7	55,4—59,2	58,1—63,7	61,7—69,6
70,8	69,4	55,9—59,9	58,6—64,4	62,3—70,3
71,5	70,2	56,5—60,6	59,2—65,1	62,9—71,1
72,4	71,1	57,2—61,3	59,9—65,8	63,6—72,0
73,3	72,0	57,9—62,0	60,7—66,6	64,3—72,9
74,1	72,7	58,6—62,7	61,4—67,4	65,1—73,8
74,8	73,4	59,4—63,4	62,1—68,3	66,0—74,7
75,5	74,2	60,1—64,2	62,8—69,1	66,9—75,5
76,2	75,1	60,8—64,9	63,5—69,9	67,6—76,2
76,9	76,0	61,5—65,6	64,2—70,6	68,3—76,9
77,8	76,9	62,2—66,4	64,9—71,3	69,0—77,6
78,7	77,8	62,9—67,3	65,7—72,0	69,7—78,4
79,6	78,7	63,6—68,2	66,4—72,8	70,4—79,1
80,5	79,5	64,4—68,9	67,1—73,6	71,2—80,0
81,3	80,4	65,1—69,6	67,8—74,5	71,9—80,9
82,2	81,3	65,8—70,3	68,5—75,4	72,7—81,8
83,1	82,2	66,5—71,0	69,2—76,3	73,6—82,7
84,0	83,1	67,2—71,8	69,9—77,2	74,5—83,6
84,7	84,0	67,9—72,5	70,7—78,1	75,2—84,5
85,4	84,9	68,6—73,2	71,4—79,0	75,9—85,4
86,2	85,8	69,4—74,0	72,1—79,9	76,7—86,2
87,1	86,7	70,1—74,9	72,8—80,8	77,6—87,1
88,0	87,6	70,8—75,8	73,5—81,7	78,5—88,0
88,9	88,5	71,5—76,5	74,4—82,6	79,4—88,9
89,8	89,4	72,2—77,2	75,3—83,5	80,3—89,8
90,8	90,3	72,9—77,9	76,2—84,4	81,1—90,7
91,9	91,4	73,6—78,6	77,1—85,3	81,8—91,6
92,9	92,5	74,4—79,3	78,0—86,1	82,5—92,5
94,0	93,6	75,1—80,1	78,9—87,0	83,2—93,4
95,1	94,6	75,8—80,8	79,8—87,9	84,0—94,3

หญิง ส่วนสูง ซ.ม. (ใส่รองเท้า)	น้ำหนัก เฉลี่ย เป็น กิโลกรัม (แต่งตัวอยู่บ้าน)					
	อายุ15-16ปี	อายุ17-19ปี	อายุ20-24ปี	อายุ25-29ปี	อายุ30-39ปี	อายุ40-49ปี
148	44,4	45,3	46,6	48,9	52,4	55,6
149	44,9	45,8	47,2	49,4	52,8	55,9
150	45,4	46,3	47,7	50,0	53,1	56,3
151	46,0	46,9	48,2	50,5	53,7	56,9
152	46,5	47,4	48,8	51,0	54,2	57,4
153	47,1	48,1	49,4	51,6	54,8	57,9
154	47,9	48,8	50,1	52,1	55,3	58,5
155	48,6	49,5	50,8	52,6	55,8	59,0
156	49,3	50,2	51,3	53,2	56,3	59,5
157	50,0	50,9	51,9	53,7	56,9	60,0
158	50,6	51,5	52,4	54,3	57,4	60,6
159	51,1	52,1	53,0	54,8	58,0	61,1
160	51,7	52,6	53,5	55,3	58,5	61.7
161	52,2	53,3	54,0	55,9	59,0	62,4
162	52,8	54,0	54,6	56,5	59,6	63.1
163	53,4	54,8	55,2	57,0	60,1	63,8
164	54,1	55,5	55,9	57,7	60,7	64 3
165	54,8	56,2	56,6	58,5	61,2	64,8
166	55,5	56,7	57,3	59,2	61,9	65,5
167	56,2	57,3	58,1	59,9	62,6	66,2
168	56,9	57,8	58,7	60,5	63,2	66,9
169	57,4	58,3	59,2	61,1	63,8	67,6
170	58,0	58,9	59,8	61,6	64,3	68.4
171	58,6	59,6	60,5	62,3	65,0	69,1
172	59,4	60,3	61,2	63,0	65,7	69,8
173	60,1	61,0	61,9	63,7	66,4	70,5
174	60,8	61,7	62,6	64,4	67,1	71,2
175	61,5	62,4	63,3	65,1	67,9	71,9
176	62,2	63,1	64,0	65,8	68,6	72,8
177	62,9	63,8	64,7	66,6	69,3	73,7
178	63,6	64,6	65,5	67,3	70,0	74 6
179	—	65,5	66,4	68,2	70,9	75,5
180	—	66,4	67,3	69,1	71,8	76,4
181	—	67,3	68,2	70,0	72,7	77,2
182	—	68,2	69,1	70,9	73,6	78,1
183	—	69,1	70,0	71,8	74,5	79,0
184	—	70,0	70,9	72,7	75,4	79,9
185	—	70,9	71,8	73,6	76,3	80,8

* สถิติอเมริกัน

และน้ำหนักตัวที่อายุยืน

		น้ำหนักตัวที่อายุยืน (แต่งตัวอยู่บ้าน) อายุ ๒๕ ปี ขึ้นไป		
อายุ50-59ปี	อายุ60-69ปี	โครงกระดูกเล็ก	โครงกระดูกปานกลาง	โครงกระดูกใหญ่
56,9	57,8	42,0—44,8	43,8—48,9	47,4—54,3
57,3	58,2	42,3—45,4	44,1—49,4	47,8—54,9
57,7	58,6	42,7—45,9	44,5—50,0	48,2—55,4
58,2	58,9	43,0—46,4	45,1—50,5	48,7—55,9
58,8	59,3	43,4—47,0	45,6—51,0	49,2—56,5
59,3	59,8	43,9—47,5	46,1—51,6	49,8—57,0
59,8	60,3	44,4—48,0	46,7—52,1	50,3—57,6
60,4	60,8	44,9—48,6	47,2—52,6	50,8—58,1
60,9	61,3	45,4—49,1	47,7—53,2	51,3—58,6
61,4	61,9	46,0—49,6	48,2—53,7	51,9—59,1
62,1	62,5	46,5—50,2	48,8—54,3	52,4—59,7
62,8	63,2	47,1—50,7	49,3—54,8	53,0—60,2
63,5	63,9	47,6—51,2	49,9—55,3	53,5—60,8
64,2	64,7	48,2—51,8	50,4—56,0	54,0—61,5
64,9	65,4	48,7—52,3	51,0—56,8	54,6—62,2
65,7	66,1	49,2—52,9	51,5—57,5	55,2—62,9
66,4	66,8	49,8—53,4	52,0—58,2	55,9—63,7
67,1	67,5	50,3—53,9	52,6—58,9	56,7—64,4
67,8	68,2	50,8—54,6	53,3—59,8	57,3—65,1
68,5	68,9	51,4—55,3	54,0—60,7	58,1—65,8
69,2	69,7	52,0—56,0	54,7—61,5	58,8—66,5
69,9	70,4	52,7—56,8	55,4—62,2	59,5—67,2
70,6	71,1	53,4—57,5	56,1—62,9	60,2—67,9
71,3	71,8	54,1—58,2	56,8—63,6	60,9—68,6
72,1	72,5	54,8—58,9	57,5—64,3	61,6—69,3
72,8	73,2	55,5—59,6	58,3—65,1	62,3—70,1
73,5	73,9	56,3—60,3	59,0—65,8	63,1—70,8
74,2	74,7	57,0—61,0	59,7—66,5	63,8—71,5
75,1	75,4	57,7—61,9	60,4—67,2	64,5—72,3
75,9	76,1	58,4—62,8	61,1—67,8	65,2—73,2
76,8	76,8	59,1—63,6	61,8—68,6	65,9—74,1
77,7	—	59,8—64,4	62,5—69,3	66,6—75,0
78,6	—	60,5—65,1	63,3—70,1	67,3—75,9
79,6	—	61,3—65,8	64,0—70,8	68,1—76,8
80,7	—	62,0—66,5	64,7—71,5	68,8—77,7
81,8	—	62,7—67,2	65,4—77,2	69,5—78,6
82,9	—	63,4—67,9	66,1—72,9	70,2—79,5
83,9	—	64,1—68,6	66,8—73,6	70,9—80,4

ขึ้นที่หลอดเลือดใหญ่ (aorta) ซึ่งมีลักษณะคล้ายโรคหลอดเลือดแข็งในมนุษย์ การให้วิตามินเอ ควบกับวิตามินอี ทำให้อาการหลอดเลือดแข็งในสัตว์ที่ทดลองดีขึ้น และเป็นการป้องกันไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือดใหญ่เกิดขึ้นด้วย

น้ำจำเป็นสำหรับชีวิต เพราะเป็นพาหนะนำสารอาหารทั้งหลายไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ และช่วยในการขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ออกจากร่างกาย วันหนึ่ง ๆ ผู้ชราควรจะได้รับน้ำทั้งสิ้นประมาณ ๑—๑.๕ ลิตร การได้น้ำน้อยจะเป็นเหตุให้ไตขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายออกไม่ได้ดี ผู้ชราส่วนมากมักจะดื่มน้ำน้อยเกินไป ถ้าไม่ประสงค์จะดื่มน้ำเปล่า จะดื่มน้ำส้ม น้ำผลไม้ หรือนมผสมน้ำหวานต่าง ๆ ก็จะได้วิตามินและโปรตีนไปในตัวด้วย เมื่อผู้ชรากระหายน้ำมากและดื่มน้ำมากอาจเป็นเพราะบริโภคอาหารเค็มเกินไปก็ได้ หรืออาจเป็นโรคเบาหวานก็ได้ โรคนี้มักพบผู้สูงอายุเป็นมากเสียด้วย ผู้ชราไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป เพราะจะเป็นภาระต่อหัวใจ ทำให้น้ำหนักขึ้นหรืออาจบวมก็ได้

เกี่ยวกับเรื่องอาหารของผู้ชรา ขอกล่าวเสียด้วยว่าไม่ใช่สำคัญอยู่เฉพาะปริมาณและคุณภาพเท่านั้น ศิลปในการปรุงอาหารให้มีรสชาติดี การจัดอาหารและโต๊ะรับประทานอาหารให้สวยงาม ให้น่ารับประทาน ก็มีความสำคัญมิใช่น้อย ในอันที่จะส่งเสริมให้ผู้ชราเจริญอาหาร และมีความสุขเมื่อบริโภค ผู้ชราบางท่านมีรสนิยมพิเศษเกี่ยวกับอาหาร และมีนิสสัยชอบประกอบอาหารด้วยตนเอง ในกรณีเช่นนี้น่าจะถือได้ว่า การปรุงอาหารรับประทานเองเป็นงานอดิเรกที่ให้ความสุขอย่างหนึ่งสำหรับคนชรา

กล่าวโดยสรุป อาหารของผู้ชรา ควรจะมีแคลอรี่น้อยกว่าคนหนุ่ม ผู้ชราต้องหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารมากเกินควร ซึ่งจะทำให้อ้วนและอายุสั้น

อาหารควรมีโปรตีนสูง ไขมันต่ำและส่วนมากเป็นน้ำมันพืช มีคาโบไฮเดรท ผัก และผลไม้มาก อาหารจืดและควรให้วิตามินประกอบ.

ตารางดังปรากฏเป็นสถิติอเมริกันซึ่งแสดงน้ำหนักตัวเฉลี่ยและน้ำหนักตัวที่อายุยืนในวัยต่าง ๆ ตั้งแต่ ๑๕–๑๖ ปี จนถึง ๖๐–๖๙ ปี ด้านซ้ายเป็นน้ำหนักตัวเฉลี่ยคำนวณตามอายุและส่วนสูง ส่วนด้านขวาเป็นน้ำหนักตัวดีเลิศซึ่งเมื่อรักษาระดับไว้ได้อายุจะยืนยาวนาน สำหรับน้ำหนักตัวดีเลิศนี้อาศัยส่วนสูงเป็นมาตรฐานเท่านั้นไม่ต้องคำนึงว่าอายุเท่าไร อายุ ๒๕ ปีขึ้นไปเป็นใช้ได้ทั้งนั้น แต่แยกเป็น ๓ พวกด้วยกัน คือ ผู้ที่แบบบางมีโครงกระดูกเล็กพวกหนึ่ง มีโครงกระดูกขนาดปานกลางพวกหนึ่ง และมีโครงกระดูกใหญ่อีกพวกหนึ่ง พึงสังเกตว่าตัวเลขสำหรับส่วนสูงได้มาจากผู้ที่ใส่รองเท้าด้วย และสำหรับน้ำหนักตัวก็รวมทั้งน้ำหนักเสื้อผ้าที่ใส่อยู่กับบ้านด้วย โดยเหตุที่ชาติไทยไม่ใช่ชาติอเมริกัน และคนอเมริกันก็ไม่ใช่คนไทย ดังนั้นสถิตินี้จึงมีประโยชน์ภายในขอบเขต เป็นมาตรฐานซึ่งไม่แน่นอนสำหรับคนไทย แต่คงจะพอใช้แก้ขัดได้ในขณะที่เรายังไม่มีตัวเลขที่แน่นอนของเราเอง

สุรา กาแฟ ยาสูบ

สิ่งเหล่านี้สำหรับบุคคลที่มีสุขภาพเป็นปกติ ถ้าเสพโดยประมาณโดยมีสติ อาจเป็นเครื่องบำรุงความสุข แต่ถ้าเสพมากเกินขอบเขตก็เป็นยาพิษเป็นผลร้ายต่อร่างกายและชีวิต

สุราและเมรัย ถ้าดื่มจัดเป็นนิจสิน จะเป็นอันตรายต่อเนื้อกล้ามหัวใจรวมทั้งหลอดเลือดโดยเฉพาะที่หัวใจ เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เนื้อกล้ามหัวใจตาย แรงดันเลือดสูง หย่อนสมรรถภาพ สมองเสื่อม และตายเร็ว ท่านที่ชอบดื่มเมื่อถึงวัยชราจำเป็นต้องดัดนิสสัยตนเอง ต้องดื่มให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงสุราชนิดแรง ๆ เบียร์และเหล้าไวน์ปริมาณน้อยไม่แสลงถึงแม้ว่าจะชรา เบียร์ ๑ แก้วจะทำให้สดชื่นและถ้าดื่มเวลาค่ำคืนก็จะช่วยให้หลับสบาย เบียร์มีแคลอรีสูง ทำให้อ้วนและน้ำหนักเกิน ปริมาณน้ำที่ดื่มก็มาก ทั้ง ๒ ประการนี้ไม่พึงประสงค์ในวัยชรา ท่านที่ดื่มเป็นขวด ๆ ต้องลดเหลือเป็นเพียง ๑ แก้ว เหล้าไวน์ชนิดดีในปริมาณน้อยเช่น ๑ แก้ว ไม่ทำอันตรายอะไรสำหรับผู้ชรา ซ้ำจะทำให้ประสาทสงบ หายเหนื่อยเมื่อยล้า ดีสำหรับหัวใจและช่วยให้แรงดันเลือดลดอีกด้วย สำหรับเหล้าบรั่นดีในบางกรณีอาจดื่มเป็นยาก็ได้ เช่น เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียภายหลังเป็นไข้ รู้สึกแน่นหน้าอกบริเวณหัวใจ รู้สึกหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ นอนไม่หลับ หรือก่อนกิจกรรมที่จะต้องเหน็ดเหนื่อย

ยาสูบมีธาตุ Nicotin ซึ่งเป็นยาพิษสำหรับหลอดเลือดและประสาท ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลยต่อร่างกาย การสูบบุหรี่โดยเฉพาะบุหรี่ซิกาแรตทำอันตรายมากที่สุด เพราะนอกเหนือจากเป็นผลร้ายต่อหลอดเลือดและหัวใจแล้วยังปรากฏว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เป็นมะเร็งที่ปอดและหลอดลมอีกด้วย ผู้ที่สูบบุหรี่ซิกาแร็ตวันละ ๒๐ มวน ขึ้นไปเป็น โรคเนื้อกล้ามหัวใจตาย มากกว่าคนที่ ไม่ สูบ

ถึง ๒ เท่า สำหรับโรคมะเร็งที่หลอดลมก็เช่นเดียวกัน แต่ผู้ที่สูบบุหรี่ฝรั่ง หรือสูบกล้องเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เลยหามีข้อแตกต่างกันไม่ ดังนั้นคนชราถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้ก็ควรเลิกเสียดีกว่า ถ้าเลิกไม่ได้ก็ต้องพยายามสูบให้น้อยลง และควรเปลี่ยนเป็นสูบบุหรี่ฝรั่งหรือสูบกล้องเสีย

กาแฟถ้าไม่บริโภคอย่างแก่จัดหรือมากจนเกินควรก็ไม่ให้โทษอย่างไร แต่มีบางท่านที่แพ้ caffein ในกาแฟ แม้จะบริโภคเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว แรงดันเลือดขึ้นหน้าแดง เหงื่อไหล และนอนไม่หลับ ท่านเหล่านี้อาจมีความพิการของหัวใจและหลอดเลือดอยู่บ้างแล้วก็ได้ caffein นั้นความจริงเป็นยากระตุ้นหัวใจและการโคจรเลือดชนานหนึ่งที่ใช้ได้ผลดี ดังนั้นสำหรับผู้ชราถ้าจะดื่มกาแฟเพียงเช้า ๑ ถ้วย และหลังอาหารกลางวัน ๑ ถ้วย ก็ควรอนุญาตได้ และอาจเป็นประโยชน์เพราะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดที่สมองและหัวใจดีขึ้น เว้นแต่ที่ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงหรือเป็นโรคตับและถุงน้ำดีเท่านั้นซึ่งต้องงดดื่มกาแฟ ชามีฤทธิ์คล้ายกาแฟ แต่อ่อนกว่า การดื่มน้ำชาสำหรับผู้ชราต้องคำนึงถึงปริมาณน้ำทั้งหมดที่บริโภคด้วย เพื่อไม่ให้เกินอัตรา ๑ ลิตรครึ่งในหนึ่งวัน น้ำชาทำให้นอนไม่หลับเช่นเดียวกับกาแฟถ้าดื่มตอนกลางคืน.

กีฬาและการออกกำลังกาย

กีฬาและการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดี ไม่เฉพาะสำหรับเยาวชนเท่านั้น ผู้สูงอายุก็ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งประสิทธิภาพ และสุขภาพอนามัยที่ดีของตนด้วย ถ้ายิ่งได้เล่นตั้งแต่หนุ่มและฝึกซ้อมอยู่เป็นอาจิณ จะยิ่งเห็นคุณประโยชน์ได้อย่างชัดเจน กีฬาป้องกันไม่ให้สมรรถภาพเสื่อม และส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว กล่าวว่าชีวิตจะหนุ่มขึ้นได้ตั้ง ๑๐ ปี

ประสิทธิภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์จะลดลงตามความชรา ปริมาตรของเนื้อกล้ามรวมทั้งแร่ธาตุบางอย่างในเนื้อกล้าม เป็นต้น โปแต๊สเซียมและแคลเซียมก็ลดน้อยลง เป็นเหตุให้เนื้อกล้ามมีพลังลดน้อยลงด้วย คนอายุ ๖๐ ปีจะมีกำลังเนื้อกล้ามเหลืออยู่เพียง ๑ ใน ๓ ของเมื่อตอนเป็นหนุ่มและแข็งแรงที่สุด ไฟธาตุก็หย่อนตามความชรา และเริ่มปรากฏแล้วตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีเป็นต้นไป ประสิทธิภาพเกี่ยวกับการหายใจก็ด้อยไป แรงดันเลือดก็สูงขึ้นตามอายุ หลอดเลือดฝอยเปราะขึ้น การซึมซ่านผ่านได้ก็ลดน้อยลง หัวใจก็อ่อนกำลังลง ดังนั้นในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายผู้ที่เข้าวัยชราแล้วจึงควรต้องนึกถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ของร่างกายด้วย นอกเหนือจากนี้ก็ควรจะทราบเสียด้วยว่า หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจของมนุษย์นั้นประมาณ ๒๕ ในร้อยของผู้ที่มีอายุระหว่าง ๒๕ ถึง ๓๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะหลอดเลือดแข็งแล้ว และประมาณ ๕๐ ในร้อยของผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน นักกีฬาอาจเสียชีวิตเพราะกล้ามเนื้อหัวใจตายเนื่องจากหลอดเลือดที่หัวใจแข็ง โดยไม่มีอาการแสดงอย่างหนึ่งอย่างใดมาก่อนเลยก็ได้

ผู้ที่มีอายุ ๔๐ ปีแล้ว เมื่อจะเล่นกีฬาต้องคำนึงว่าสมรรถภาพของตนตกแล้ว การออกกำลังกายต้องพอเหมาะพอควร ไม่มากเกินไป ผู้ที่เคยเล่นมาก่อนแล้วและฝึกซ้อมอยู่เสมอก็คงเล่นได้ต่อไปเช่นเคย แต่ผู้ที่เพิ่งจะเริ่มเล่นในตอนนี้ควรให้แพทย์ตรวจเสียก่อน การเล่นกีฬามาก เป็นพัก ๆ ไม่สม่ำเสมอเมื่ออายุเลย ๔๐ ปีแล้ว ไม่ได้ประโยชน์ ซ้ำยังให้โทษอีกด้วย

เมื่ออายุ ๖๐ ปีล่วงแล้ว หัวใจมักอ่อนกำลัง และหลอดเลือดที่หัวใจก็จะแข็งแล้ว จึงไม่สมควรเล่นกีฬาที่ต้องออกกำลังกายเหน็ดเหนื่อยมาก หรือต้องออกกำลังมากในเวลาเร็ว เพราะแรงดันเลือดจะสูงขึ้นและเป็นอันตรายได้ แต่ก็มีกีฬาอีกหลายอย่างที่ไม่เป็นภาระหนักต่อหัวใจนัก ซึ่งพอจะเล่นได้ในวัยนี้ เป็นต้น การหัดกายกรรม ว่ายน้ำ กรรเชียงอย่างสบาย ๆ เดินเล่น ถีบจักรยาน (ในที่ซึ่งปลอดภัย) ปิงปอง แบตมินตัน กอล์ฟ แล่นเรือใบ และขี่ม้า กีฬามีคุณประโยชน์ในอันที่จะส่งเสริมสุขภาพของคนชรา ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เล่นให้พอเหมาะพอควร ไม่ถึงกับรู้สึกเหน็ดเหนื่อย และต้องเล่นอยู่เสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน นักกีฬาไม่ว่าหนุ่มหรือแก่มักมีชีพจรช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ปริมาตรของเลือดที่หัวใจฉีดออกสู่ร่างกายภายใน ๑ นาที ถึงแม้ว่าจะน้อยกว่า แต่ทุก ๆ ครั้งที่ฉีดออกจะมีปริมาตรเลือดมากกว่า เป็นการปรับตัวของหัวใจซึ่งเป็นการออมกำลังของหัวใจสำหรับนักกีฬา เมื่อออกกำลังกายมากเท่า ๆ กัน นักกีฬาที่ฝึกซ้อมอยู่เสมอจึงเหน็ดเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

การออกกำลังกายก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง การทดลองกับสัตว์ เช่น กระต่าย และหนูตะเภา แสดงความจริงดังกล่าวนี้ เขาให้สัตว์ทดลองกินอาหารที่ส่งเสริมให้เป็นโรคหลอดเลือดแข็งเหมือน ๆ

กัน แต่แล้วแยกสัตว์ทดลองออกเป็น ๓ พวก พวกที่ ๑ ให้อยู่เฉย ๆ พวกที่ ๒ ให้เคลื่อนไหวได้บ้าง พวกที่ ๓ ให้ออกแรงถีบจักรอยู่เรื่อย ปรากฏว่าพวกที่ ๑ มีการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือดในลักษณะหลอดเลือดแข็งมากที่สุด และพวกที่ ๓ ที่ต้องออกแรงถีบจักรอยู่เรื่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

สำหรับมนุษย์ก็มีผลในทำนองเดียวกัน นักวิจัยผู้หนึ่งมีนามว่า Wolffe (วอล์ฟเฟ่) เป็นชาวเยอรมัน ได้ศึกษาระหว่างนักกีฬาแท้ ๆ ๓๐๐ คน ผู้ต้องฝึกซ้อมอยู่เสมอเพื่อการแข่งขัน เปรียบเทียบกับคนธรรมดาอีกพวกหนึ่งซึ่งมีสุขภาพดี อายุใกล้เคียงกันแต่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างใดเลย ปรากฏจากการศึกษาทางเอ๊กสเรย์ว่าพวกหลังนี้เป็นโรคหลอดเลือดแข็งบ่อยกว่า และเป็นมากกว่านักกีฬา การศึกษาทำนองนี้ยังมีอีกมาก ชาวอังกฤษชื่อ Morris (มอร์รีส) ได้ตรวจพนักงานรถบัสที่กรุงลอนดอน ๓๑,๐๐๐ คน โดยแบ่งเป็น ๒ พวก คนขับรถซึ่งไม่ต้องออกกำลังกายมากพวก ๑ คนกระเป๋าซึ่งต้องวิ่งขึ้นวิ่งลงบนรถบัส ๒ ชั้นอีกพวกหนึ่ง ปรากฏว่าคนขับรถตายเพราะหลอดเลือดที่หัวใจแข็งอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่าคนกระเป๋าเป็นอันมาก

การศึกษาระหว่างบุรุษไปรษณีย์ซึ่งต้องส่งจดหมายตามบ้าน กับพนักงานไปรษณีย์ซึ่งนั่งอยู่กับโต๊ะ ณ ที่ทำการโดยไม่ต้องออกแรง ก็ได้ผลในทำนองเดียวกัน กล่าวคือพนักงานไปรษณีย์ผู้ประจำอยู่กับโต๊ะตายเพราะโรคหลอดเลือดที่หัวใจแข็งมากกว่าบุรุษไปรษณีย์ ส่วนพวกหลังนี้ถึงแม้จะเป็นก็มีอาการน้อยและตายน้อยกว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีการศึกษากับสุนัขซึ่งอาจตอบปัญหานี้ โดยการผูกหลอดเลือดโคโรนารี่ที่หัวใจสุนัขทดลอง ปรากฏว่าในพวกสุนัขที่ได้รับการฝึกซ้อม จะมีเลือดฝอย เกิดใหม่ ขึ้นที่หัวใจมากกว่า พวกที่ ไม่ได้รับการฝึกซ้อม ทำให้การโคจรของเลือดที่หัวใจดีขึ้น จนอาจชดเชยการที่หลอดเลือดโคโรนารี่

ถูกอุดตันได้ ในมนุษย์ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอก็อาจสมมุตได้ว่าคงจะเป็นเช่นเดียวกัน

ตอนที่พูดถึงเรื่องอาหาร ของคนชรา ได้กล่าวแล้วว่า การมี โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้หลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้ระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำลง เพราะมีการเผาผลาญมากขึ้น คนงานฝรั่งที่ตัดต้นไม้ในป่าซึ่งเป็นงานหนัก ถึงแม้จะบริโภคอาหารไขมันมาก ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดก็มักจะต่ำ เช่นเดียวกับนักเล่นสกีที่ฝึกซ้อมจัด มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน

ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้หลอดเลือดแข็ง คือ การมีแรงดันเลือดสูง ในสภาพปกติแรงดันเลือดของมนุษย์จะสูงขึ้นตามอายุ แต่ในบรรดานักกีฬาที่เก่งซึ่งทำการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ ถึงแม้จะเข้าวัยชรา ก็ปรากฏว่ามีแรงดันเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาในวัยเดียวกัน นี่ก็แสดงว่าการออกกำลังกายอยู่เสมอให้คุณในอันที่จะป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแรงดันเลือดสูง.

ความพยายามที่จะไม่ให้ชรา

มนุษย์เราจะมีชีวิตยืนยาวนาน หรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการ คือ พันธุ์ และสิ่งแวดล้อม มีท่านผู้รู้กล่าวว่า อายุของคนเราคำนวณได้ โดยบวกอายุของปู่ย่าตายายและพ่อแม่เข้าด้วยกัน แล้วหารด้วย ๖ นี่ก็ไม่ใช่หลักแน่นอนอย่างไร แต่ในขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพันธุ์ เรื่องพันธุ์เกี่ยวกับอายุนี้ได้มีการศึกษากันมาก และเป็นการแน่นอนที่มีพันธุ์อายุยืนหรือสั้นซึ่งอาจสืบประวัติย้อนหลังไปได้ไกลในบรรพบุรุษของตระกูลนั้น ๆ มนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมดีซึ่งเพรียบพร้อมไปด้วยความผาสุก ก็เป็นธรรมดาที่มีความสุขกายสบายใจและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนผู้ที่ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี ฐานะเศรษฐกิจสังคมไม่ดี ยากจน อัตคัดขัดสน มีบ้านอยู่อาศัยไม่สุขสบาย ไม่ถูกลักษณะอนามัย ต้องอยู่ด้วยกันยัดเยียด มีการสุขาภิบาลไม่ดี ต้องทำงานหนักตรากตรำโดยไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ เหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคซึ่งบั่นทอนชีวิตให้สั้น

มนุษย์เราเริ่มชราแต่เมื่อไร เป็นปัญหาที่ถกเถียงกันมามากต่อมากแล้ว ครั้งหนึ่งเข้าใจกันว่าหญิงเริ่มชราเมื่อถึงระยะหมดประจำเดือน ซึ่งในระยะนี้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แต่ความรู้ต่อ ๆ มาแสดงว่าคนเราเริ่มชราเมื่ออายุระหว่าง ๖๐–๖๕ ปี ถูกต้องกว่า ส่วนผู้ที่ชราแท้จริงนั้นควรอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป

มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยไม่อยากแก่ และพยายามดิ้นรนหาหนทางเพื่อจะให้เป็นหนุ่มอยู่ต่อไป ประวัติศาสตร์ทางแพทย์พิสูจน์ความจริงข้อนี้ Hippokrates (ฮิพพ็อกคราเตส) แพทย์ชาวกรีกผู้ยิ่งใหญ่ในสมัยตอนปลายของศตวรรษที่ ๕

ก่อนคริสตศักราชซึ่งถูกยกย่องเป็นบิดาแห่งการแพทย์ปัจจุบัน ก็ได้แนะนำให้ผู้ชราอดอาหารเสียบ้างเป็นบางเวลาเพื่อไม่ให้แก่ Galen (กาเลน) แพทย์ชาวกรีกผู้เรืองนามอีกผู้หนึ่งในสมัยคริสตศักราช ๑๓๐–๒๐๐ ได้แต่งตำราและกำหนดอาหารให้ผู้ชราบริโภคเพื่อความประสงค์อย่างเดียวกัน ในศตวรรษที่ ๑๓ Roger Bacons (โรเยอร์ เบคอนส์) แนะว่ากลิ่นไอของคนหนุ่มคนสาว คือการอยู่ในระหว่างคนหนุ่มสาวจะช่วยให้ผู้ชรามีชีวิตชีวาขึ้น ความเห็นนี้มีอิทธิพลอยู่นานจนถึงปลายศตวรรษที่ ๑๘ และมาจบลงในสมัย Marie-Antoinette (มารีอังตัวเนทท์) โดยได้ถูกปฏิรูปเป็นอย่างอื่นไปเสีย ซึ่งไม่ใช่เพื่อการรักษาความชรา งานชิ้นสำคัญเมื่อราว ๑๒๕ ปีเศษมาแล้ว คือ "ศิลปของการต่ออายุ" ซึ่งแต่งโดยนายแพทย์เยอรมันมีนามว่า Hufeland (ฮูเฟลันด์) นายแพทย์ผู้นี้ได้แนะนำให้ใช้ชีวิตเป็นอยู่ให้พอเหมาะพอสมทั้งในด้าน จิตใจและการให้ความคิด ให้มีอารมณ์สงบ ให้มองดูชีวิตเหมือนลครโรงใหญ่ของโลก ให้หาหนทางหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายแห่งภาระกิจประจำวันเสียบ้าง ให้อยู่ในสถานที่ซึ่งมีอากาศสดชื่น หัดนิสสัยออกกำลังกายเสมอและเดินเล่นประจำวัน แม้การเดินทางท่องเที่ยวก็ถือว่าเป็นการยืดชีวิต แต่จะต้องไม่ใช่ชนิดที่เหน็ดเหนื่อยเกินไป Hufeland ถือว่าการนอนหลับได้ดีเป็นการยืดชีวิต เมื่อนอนหลับได้ดีตื่นขึ้นจะรู้สึกมีเรี่ยวแรง กระชุ่มกระชวย สดชื่นขึ้น อันเป็นลักษณะของเด็กหนุ่ม นอกจากนั้นให้กินอาหารน้อย กล่าวว่ามนุษย์ส่วนมากกินมากกว่าที่จำเป็น และถือว่าการหัวเราะเป็นยาช่วยย่อยที่ดีที่สุด

มนุษย์ในสมัยนี้แม้จะมีโชคดี ที่อาจหวังได้ว่าชีวิตของตนจะยืนยาวนานกว่าสมัยก่อน ๆ ถึงกระนั้นก็ยังไม่อยากแก่ และได้มีการพยายามอยู่เสมอที่จะให้ความประสงค์นี้บรรลุผล ร่างกายของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตั้ง

แต่ปฏิสนธิจนอวสานด้วยการตาย เมื่อมนุษย์เราชรา อวัยวะทุก ๆ อย่างของร่ายกายก็ชราด้วยและมีพลังงานลดน้อยลง สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอาการชราคือการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดหนาขึ้น ขรุขระ มีหินปูนแลโคเลสเตอรอลเกาะทำให้ไม่ยืดยุ่น การเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มตั้งแต่หลอดเลือดใหญ่จนถึงหลอดเลือดฝอย ซึ่งนำโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะทั้งหลาย เป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ กระทำหน้าที่ได้ลดน้อยลงดังได้กล่าวแล้วแต่ต้น ดังนั้นวิธีการใด ๆ หรือยาใด ๆ ที่จะสามารถทำให้ร่างกายกลับเป็นหนุ่มขึ้นได้ใหม่อีก ก็จะต้องมีคุณสมบัติทำให้หลอดเลือดฝอยซึ่งแข็งเหล่านี้กลับทำหน้าที่ได้ดีใหม่อีก

ในปี ๑๙๒๘ Steinach (สไตน์นาค) แพทย์ออสเตรียน ได้ทดลองผูกท่ออัณฑะเพื่อให้เนื้อต่อมสร้างฮอร์โมนมากขึ้น และ ๒ ปีต่อมา Voronoff (โวโรนอฟฟ์) แพทย์รัสเซีย ได้เอาอัณฑะลิงมาใส่ในคนเพื่อหวังจะทำให้เป็นหนุ่ม การทดลองทั้ง ๒ แบบนี้ได้ผลเพียงทำให้มีความกำหนัดเพิ่มขึ้น แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอาการตาฟางและหูอื้อของผู้ชราให้เห็นชัดและได้ยินชัดขึ้นได้ การที่ฮอร์โมนจะช่วยบรรเทาอาการ ของผู้ชราให้ ลดน้อยลงได้ มากน้อย เพียงใดหรือไม่ ยังเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษากันอีกมาก แต่สำหรับปัจจุบันนี้เท่าที่ทราบกันแล้ว ฮอร์โมนเพศชายช่วยให้คนแก่ซึ่งมีร่างกายอ่อนเพลียและจิตใจไม่ชื่นบาน สามารถมีพลังประกอบการงานได้ดีขึ้น เพราะฮอร์โมนนี้มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดของหัวใจและสมอง และยังสามารถเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้ออีกด้วย มีนักค้นคว้าบางท่านได้ทดลองใช้สกัดจากอัณฑะเพื่อให้คนชรามีกำลังและสติปัญญาดีขึ้น ปรากฏว่า ๕๐ ในร้อยได้ผลดี และอาการชราบางอย่างที่รบกวนอยู่ก็ลดน้อยลงด้วย ในการใช้ฮอร์โมนดังกล่าวนี้ ข้อสำคัญอย่าใช้ในปริมาณมาก เพราะถึงแม้จะได้ผลดีในตอนต้น แต่ต่อไปจะเกิดผลตรงกัน

ข้าม กล่าวคือกลับอ่อนเพลียและจิตใจหดหู่ใหม่อีก คราวนี้ถึงจะให้ฮอร์โมนอีกมากเท่าใดก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อีกเลย

Bogomoletz (โบโกโมเล็ทซ์) นักชีววิทยารัสเซีย มีความเห็นว่าความชราของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นขนานไปกับกระบวนการเสื่อมของเนื้อยึดต่อ จึงคิดผลิตเซรัมขึ้นชนิดหนึ่ง โดยก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นในสัตว์ทดลองด้วยไขกระดูกและม้ามของมนุษย์ และอ้างว่าในเซรัมนี้มีวัตถุเฉพาะที่สามารถกระตุ้นเนื้อยึดต่อไม่ให้เสื่อมในการกระทำหน้าที่ การทดลองนี้ปรากฏว่าไม่ได้ผล เพราะการที่มนุษย์เราแก่นั้นเป็นความชราของร่างกายทั้งหมด การจะแก้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งแต่ส่วนเดียวเพื่อลบล้างความชรานั้นจึงไม่ได้ผล

การรักษาตามแบบของ Niehans (นีฮานซ์) แพทย์เยอรมัน โดยวิธีนี้ Niehans มีความเห็นว่า ความชรานั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้กลับดีเหมือนเดิมอีกไม่ได้ ดังนั้นการที่จะทำให้เป็นหนุ่มใหม่อีกก็ย่อมไม่มีหวัง แต่เขาคิดว่าอาจจะยับยั้งความชราไม่ให้เกิดขึ้นเร็วเกินไปหรือรุดหน้าเร็วเกินไปได้ โดยการรักษาด้วยเซลล์อ่อน (fetal cells) มีคนชรามากกว่า ๒๐๐๐ คน ได้ทดลองรักษาตามแบบนี้ ปรากฏว่าได้ผลดี กล่าวคืออาการส่วนมากที่เกิดขึ้นเนื่องจากความชราหายไป โดยสำคัญคืออาการต่าง ๆ เนื่องจากการรัดตัวของหลอดเลือดความกำหนัดซึ่งหมดไปแล้ว อาการอ่อนเพลียง่ายสำรวมจิตใจไม่ได้ อารมณ์ผันผวนเหล่านี้ดีขึ้น นอกจากนั้นอาการนอนไม่หลับซึ่งรบกวนคนแก่ส่วนมากก็ดีขึ้นด้วย กลับมีกำลังวังชาและมีชีวิตชื่นบานขึ้นใหม่อีก การรักษาแบบนี้ดูท่าจะได้ผลดีแต่ก็ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ

Parhon และ Aslan (พาร์ฮอน และ อาสลัน) แห่งกรุงบูคาเรสท์ทดลองรักษา และป้องกันความชรา โดยการฉีดโนโวเคน อ้างว่าโนโวเคน

เป็นตัวกระตุ้นสำหรับชีวิต ทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุข ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย จากการทดลองรักษาคนชรา ๔๕๐๐ คน Aslan รายงานว่าการรักษาแบบนี้สามารถทำให้อาการหลาย ๆ อย่างของคนชรากลับดีขึ้นได้ เป็นต้น หูก็ได้ยินดีขึ้น อาการของโรคพาคินสันและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อในคนชราก็บรรเทาลง ฮอร์โมนก็ถูกกระตุ้นให้เกิดมากขึ้น ผมซึ่งหงอกแล้วก็กลับมีสีใหม่และงอกมากขึ้นอีก แต่เมื่อสรุปแล้วก็ยังไม่มีข้อพิสูจน์อย่างเด็ดขาด บางท่านคิดว่าผลที่ได้อาจเนื่องมาจากปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุขของโนโวเคนก็ได้ ได้มีผู้ทดลองรักษาตามแบบนี้และศึกษาการกระทำหน้าที่ของหลอดเลือดฝอยพร้อม ๆ ไปด้วย ก็ปรากฏว่าตลอดเวลาที่รักษาอยู่นั้นผู้ชรารู้สึกสุขสบายขึ้น และหลอดเลือดฝอยก็ทำหน้าที่ดีขึ้น แต่เมื่อหยุดการรักษาผลดีเหล่านี้ก็หมดไปด้วย แทนการฉีดยาได้มีบริษัทผลิตยาชนิดรับประทานขึ้นเพื่อรักษาตามแบบดังกล่าวนี้ และให้ชื่อว่า $K.H._3$ ซึ่งดูเหมือนจะเป็นที่รู้จักแล้วในบรรดาผู้ชราและไม่ชราหลาย ๆ ท่านในเมืองไทย

การรักษาโดยวิตามินรวม วิตามินรวมเป็นประโยชน์ในการบรรเทาอาการหลาย ๆ อย่างของผู้ชรา ทั้งนี้เพราะผู้ชรา เนื่องจากมีสภาพฟันไม่ดี หรือไม่มีฟัน และอาหารก็ดูดซึมได้ไม่ดีเช่นเมื่อเป็นหนุ่ม ปรากฏว่าอาจมีวิตามินหลาย ๆ ชนิดหย่อนกว่าสภาพปกติ เป็นต้น วิตามินเอ บี ๒ ไนเอซีน และวิตามิน ซี การให้วิตามินรวมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนชรา จะทำให้เจริญอาหาร สุขภาพดีขึ้น กระชุ่มกระชวยขึ้น ระดับโปรทีนและเหล็กในเลือดสูงขึ้น วิตามินรวมมีมากด้วยกันในท้องตลาด ขอกล่าวแต่เพียงบางอย่าง เป็นต้น Gerobion, Hormo-Gerobion Gresuton และ Gevrine

เนื่องจาก มีการศึกษา ชี้บ่งว่าในเลือด ของคนแก่ มีสาร ที่ยับยั้ง การเจริญงอกงามของมนุษย์ จึงมีนักวิจัยกลุ่มหนึ่งทดลองถ่ายเลือดคนหนุ่มให้คนแก่ เพื่อหวังผลให้อาการชราภาพเกิดขึ้นช้าลง งานนี้จะได้ผลอย่างไรยังจะต้องรอไปก่อน เพราะยังอยู่ในระหว่างการทดลอง

ที่ประเทศสวีเดนก็มีนักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งกำลังศึกษา เพื่อหวังผลในทำนองเดียวกัน โดยการกระตุ้นเซลล์ของศูนย์ประสาท โดยกระบวนการนี้จะมีสารชนิดหนึ่งเกิดขึ้นซึ่งมีชื่อว่า Malononitril สารนี้มีฤทธิ์สามารถกระตุ้นให้มีนูเคลโอโปรทีนของเซลล์ประสาทเกิดมากขึ้น แล้วการกระทำหน้าที่ทางด้านประสาทก็ดีขึ้นด้วยและร่างกายก็จะผาสุกขึ้น การศึกษานี้ยังอยู่ในระหว่างการทดลอง ผลจะเป็นอย่างไรต้องรอไปก่อนเช่นเดียวกัน

เมื่อไม่ช้าไม่นานมานี้ มีประชาชนกลุ่มหนึ่งในกรุงเทพ ฯ ได้สนใจและตื่นเต้นเกี่ยวกับยา ซึ่งนัยว่าผลิตมาจากอาหารของนางพญาผึ้ง โดยเชื่อว่าจะทำให้แข็งแรงและเป็นหนุ่มได้ใหม่ แต่นักค้นคว้าในเรื่องนี้โดยตรงต่างมีความเห็นว่ามองไม่เห็นหนทางที่อาจจะเป็นผลสำเร็จดังนั้นได้

มนุษย์เรานั้นไม่ว่าหญิงหรือชาย เมื่อมีอายุมากขึ้น น้ำหนักตัวก็มักจะขึ้นตามอายุ คนแก่จึงมักจะอ้วนได้ง่าย จนอาจจะถือได้ว่าความอ้วนเป็นเครื่องแสดงอย่างหนึ่งของชราภาพ ข้อนี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต เพราะยิ่งอ้วนมากขึ้นเท่าใดก็ย่อมเป็นภาระต่อหัวใจมากขึ้นเพียงนั้น หัวใจของมนุษย์เมื่อแก่ย่อมหย่อนสมรรถภาพในการกระทำหน้าที่ เนื่องจากหลอดเลือดโดยเฉพาะหลอดเลือดฝอยแข็งตัวดังได้กล่าวแล้ว คนอ้วนจึงมีอายุสั้นเท่ากับคนมีหัวใจพิการอย่างมาก ๆ นอกจากนั้นยังมีโรคร้าย ๆ อีกหลายอย่างซึ่งมักพบเกิดขึ้นกับคนอ้วนบ่อย ๆ เป็นต้น โรงแรงดันเลือดสูง หัวใจวาย อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน

รวมทั้งโรคตับและถุงน้ำดี ดังนั้นท่านผู้ใดที่มีน้ำหนักตัวเกินและอ้วนมาก จึงควรรีบรักษาเสียโดยทันการ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าวและอายุจะได้ยืนยาวนาน อันเป็นการกระทำที่ถูกต้องกว่าอย่างอื่น เพราะบรรดากระบวนการต่าง ๆ เพื่อจะรักษาคนแก่ให้กลับหนุ่มดังที่ได้กล่าวมาแล้ว หาบรรลุผลโดยแท้จริงไม่ อย่างดีที่สุดก็เพียงจะช่วยให้อาการชรารุดหน้าช้าเข้าบ้าง และสามารถบรรเทาอาการบางอย่างที่รบกวนผู้ชราเท่านั้น.

ข้อสรุปท้ายเรื่อง

ปัจจุบันนี้ ประชากรในประเทศ ส่วนมาก ของโลก มีจำนวน ผู้ชราเพิ่มขึ้น เพราะการคาดอายุขัยดีกว่าสมัยก่อน ๆ มนุษย์อายุยืนขึ้น ประเทศไทยเนื่องจาก มีการคาดอายุขัยดีขึ้นและมีพลเมืองเพิ่มขึ้น จึงมีจำนวนผู้ชราเพิ่มขึ้นตามส่วน การที่มีผู้ชราเพิ่มขึ้นย่อมมีปัญหาสังคมเกี่ยวข้องกับผู้ชราเกิดขึ้นตามมาด้วย มนุษย์ เราหลีกเลี่ยงชราภาพและมรณภาพซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติหาได้ไม่ ชราภาพ คงจะเกิดขึ้นเนื่องจากความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อันเป็นผล จากการที่หลอดเลือดแดงแข็ง การบริโภคอาหารมีไขมันฟุ่มเฟือยเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งเสริมให้เกิดพยาธิสภาพนี้ ในบรรดาโรคต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้ผู้ชราถึงแก่ กรรม ที่สำคัญที่สุดมีอยู่เพียง ๓ โรค คือ โรคหลอดเลือดแดงที่หัวใจแข็ง และ เนื้อกล้ามหัวใจตาย ผู้ชราตายเพราะโรคนี้มากที่สุด รองลงมาได้แก่โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง ส่วนอุบัติเหตุทั่ว ๆ ไปก็สำคัญเหมือนกันและเป็น เรื่องที่ผู้ชราควรจะระมัดระวัง มนุษย์หลีกเลี่ยงชราภาพไม่ได้ แต่ชราภาพอาจ รุดหน้าช้าลงได้โดยการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้อายุยืนอาจสรุปได้คือ

พันธุ์ดี

สิ่งแวดล้อมผาสุก

กินน้อย ไขมันน้อย

ผอมไว้

นอนหลับให้พอ

ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา

เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นอาจิณ

บริโภควิตามินอีกด้วย.

คำปรารภ

ในปัจจุบัน บ้านเมืองได้วิวัฒนาการไปสู่ความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ความรวดเร็วจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ แต่การใช้ความเร็วนั้น จำต้องมีการควบคุมเพื่อให้อยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นหน้าที่ของตำรวจ ดังนั้นหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการจราจรฉบับนี้จึงได้อุบัติขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้เป็นเครื่องเตือนใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติแก่ผู้ใช้ความเร็วทั้งหลายให้อยู่ในลักษณะที่ปลอดภัยนั่นเอง

ย่อมเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า ปัญหาเกี่ยวกับการจราจรนั้นเป็นปัญหาที่ยุ่งยากและเกิดกับทุกประเทศทั่วโลก ซึ่งนับวันก็จะยุ่งยากยิ่งขึ้นตามความเจริญของบ้านเมือง ตามจำนวนพาหนะ และตามจำนวนพลเมืองซึ่งเพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ ฉะนั้น การแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจราจร จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง โดยการควบคุมอัตราความเร็วของยานพาหนะ การใช้ทางให้ถูกต้องตามหลักวิชาแล้ว ทางที่จะนำไปสู่อุบัติเหตุ หรือเกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนดังปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทุกเมื่อเชื่อวันก็จะลดลง

กรมตำรวจมีความห่วงใยในด้านสวัสดิภาพของประชาชนบนท้องถนนเป็นอย่างยิ่ง จึงได้พยายามทุกวิถีทางที่จะแก้ไขปัญหาจราจรให้อยู่ในลักษณะสะดวกรวดเร็ว และปลอดภัย โดยการออกข้อบังคับเกี่ยวกับการจราจร ให้เป็นที่เหมาะสมรัดกุมและพยายามแก้ไขปรับปรุงกฎข้อบังคับดังกล่าว ให้ทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา แต่การแก้ไขปัญหาจราจรมิได้อยู่ที่การออกกฎข้อบังคับที่เหมาะสม และรัดกุมแต่อย่างเดียว หากแต่ความสำคัญอยู่ที่ตัวคน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจราจร อันอาจจะแยกออกได้เป็น ๓ ประเภทด้วยกัน กล่าวคือ

(๑) ผู้ขับขี่ยวดยาน (๒) ประชาชนผู้เดินถนน และ (๓) เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร บุคคลทั้ง ๓ ประเภทนี้นับว่าสำคัญยิ่งและเป็นหัวใจของการที่จะแก้ไขปัญหาจราจร เพราะหากว่าบุคคลทั้ง ๓ ประเภทนี้ ได้ให้ความร่วมมือและปฏิบัติไปตามกฎข้อบังคับเกี่ยวกับการจราจรโดยเคร่งครัด ความยุ่งยากต่าง ๆ ตลอดจนอุบัติเหตุบนท้องถนนจะลดน้อยลงไป และความสะดวกสะบายต่าง ๆ ก็จะบังเกิดขึ้น

ความสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่กรมตำรวจใคร่ขอความร่วมมือ จากบรรดาผู้ขับขี่ยวดยานทั้งหลาย นอกเหนือไปจากการขอให้ปฏิบัติ ตามกฎข้อบังคับเกี่ยวกับการจราจรโดยเคร่งครัดแล้ว ก็คือการถ้อยทีถ้อยอาศัย การออมชอมและเห็นอกเห็นใจ ในระหว่างผู้ขับขี่ยวดยานด้วยกัน ขออย่าได้ยึดถือเอาการชนะเป็นสิ่งที่น่านิยมเลย สิ่งใดที่ควรจะผ่อนปรนกันได้ก็ควรจะทำ ยกตัวอย่าง เช่น การขับรถในทางเอกนั้นมิใช่ว่าตั้งหน้าแต่จะขับตะบึงโดยไม่คำนึงถึงผู้ขับรถในทางโท อย่าลืมว่าอุบัติเหตุนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ทุกเวลา และทุกโอกาสโดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ผู้ที่ตกอยู่ในความประมาท และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะไม่สูญเสียเฉพาะทรัพย์สินเท่านั้น อาจถึงแก่สูญเสียชีวิตก็เป็นได้ ฉะนั้น ผู้หวังในความปลอดภัยจึงไม่ควรประมาท แม้ว่าจะขับรถมาในทางเอกก็ควรจะระมัดระวังและให้โอกาสแก่ผู้ขับรถมาในทางโทได้ผ่าน ไปบ้าง นอกจากนั้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกันขึ้นก็ ไม่ควรจะ มีอารมณ์โมโหโทโส หรือตั้งหน้าแต่จะเถียงเอาชนะ กันด้วยเล่ห์เหลี่ยมต่าง ๆ นา ๆ ควรหาทางประนีประนอมออมชอมกัน พูดจาตกลงกันด้วยดีใครผิดก็รับว่าผิด จะได้ไม่ เป็นปัญหายุ่งยากแก่กันทุกฝ่าย

สำหรับในด้านประชาชนคนเดินถนนก็เช่นเดียวกัน กรมตำรวจขอความร่วมมือก็เพื่อสวัสดิภาพของตัวท่านเอง อย่าลืมว่าการเดินบนถนน หรือการข้าม

ถนนนั้นเต็มไปด้วยภยันตราย หากผู้ใดตกอยู่ในความประมาทขาดความระมัดระวังแล้ว ภยันตรายอันเกิดจากการถูกรถเฉี่ยว รถชน ย่อมจะเกิดมีขึ้นได้ทุกเวลา เพราะฉะนั้นทุกคนต้องมีความระมัดระวังให้มาก ขออย่าได้คิดว่าการเดินบนถนนนั้นเป็นการเดินอยู่ภายในเขตบ้านของตนเป็นอันขาด เพราะหากผู้ใดมีความคิดหลงผิดไปเช่นนั้นย่อมจะนำตนเองไปสู่อันตรายอย่างไม่มีปัญหา

ส่วนทางด้านเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรนั้น มีหน้าที่จัดการจราจรและควบคุมการจราจรให้เป็นไปโดยรวดเร็ว สะดวกและปลอดภัย คอยกำชับกวดขันให้คำตักเตือนแนะนำแก่บุคคลทั้ง ๒ ประเภทที่กล่าวมาแล้ว ให้พึงปฏิบัติตามกฎจราจรนั้นย่อมอยู่ในสายตาของผู้บังคับบัญชาและกรมตำรวจอยู่ตลอดเวลา หากมีสิ่งใดที่ไม่ชอบไม่ควร กรมตำรวจก็จะได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

สรุปแล้ว แม้ว่ากรมตำรวจจะได้แก้ไขปรับปรุงข้อบังคับเกี่ยวกับการจราจรให้ดีที่สุดเพียงใดก็ตาม หากไม่ได้รับความร่วมมือจากบุคคลทั้ง ๓ ประเภทดังกล่าวมานี้ด้วยดีแล้ว การแก้ไขปัญหาจราจรจะไม่มีทางสำเร็จได้เลย ด้วยเหตุนี้ กรมตำรวจคงจะได้รับความร่วมมือจากบรรดาท่านผู้ขับขี่ยวดยาน ประชาชนคนเดินถนนและเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรด้วยดี ทั้งนี้ก็เพื่อสวัสดิภาพของตัวเองและเพื่อความผาสุกของประชาชนส่วนรวม

สำหรับหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการจราจรเล่มนี้นับเป็นหนังสือเล่มแรก ซึ่งกรมตำรวจได้พยายามรวบรวมหัวข้อปฏิบัติและคำแนะนำตักเตือนต่าง ๆ ไว้สำหรับคนเดินเท้าและผู้ขับขี่ยวดยานได้ยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติ เพราะฉะนั้นก็อาจจะมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง ซึ่งกรมตำรวจจะได้พิจารณาหาทางแก้ไขปรับปรุงในโอกาสต่อไป.

กรมตำรวจ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ความปลอดภัยของผู้เดินเท้าในทาง

การเดินเท้าและการข้ามถนน

การเดินเท้าและข้ามถนนไม่น่าจะมีปัญหาเลย แต่ก็ปรากฏว่ายังมีคนเดินเท้าได้รับอันตรายอยู่เนือง ๆ จึงขอเสนอแนะวิธีเดินเท้าและข้ามถนนในจังหวัดพระนครธนบุรี ไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ การเดินตามถนน

๑.๑ ถนนที่มีทางเท้า ต้องเดินบนทางเท้าให้ชิดขอบด้านซ้าย อย่าหยุดให้เป็นที่กีดขวางทางของผู้เดินเท้าอื่น ๆ ห้ามลงไปเดินในถนนซึ่งเป็นทางรถเดิน หรือห้ามออกไปขวางทางรถโดยไม่มีเหตุสมควร หรือเป็นการกีดขวางการจราจร

๑.๒ ถนนที่ไม่มีทางเท้า ต้องเดินชิดถนนด้านขวาหันหน้าสวนทางรถ เพื่อจะได้มองเห็นรถข้างหน้าได้แต่ไกล

๑.๓ ถ้าเดินตามถนนเวลากลางคืน หรือในที่มืดมาก ควรสวมเสื้อสีขาว เพื่อให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น ควรถือไฟฉายเปิดส่องทางไปด้วย

๑.๔ การจูงเด็กเดินตามถนนหรือทางเท้า ต้องให้เด็กเดินด้านในของทางเสมอ และอย่าปล่อยเด็กเล็ก ๆ เดินถนนตามลำพัง

๑.๕ ห้ามปล่อย ไล่ต้อน หรือจูงสัตว์ในทาง จนเป็นที่กีดขวางการจราจร หรือโดยไม่มีผู้ควบคุมตามสมควร

๑.๖ การไล่ต้อน จูงสัตว์ หรือขี่สัตว์ไปในทางต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับการใช้รถ

๑.๗ ห้ามแบกหามสิ่งของไปตามถนน หรือทางเท้า จนเป็นการกีดขวางการจราจร

๑.๘ ห้ามวาง ตั้ง ยืน หรือแขวนสิ่งใด ๆ ในทางกีดขวางการจราจรโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานจราจร

ข้อ ๒ การข้ามถนน

๒.๑ ก่อนจะข้ามถนนให้สังเกต ว่าใน บริเวณนั้นมีทางข้ามหรือไม่ ถ้าไม่มีทางข้ามให้ปฏิบัติดังนี้

๒.๑.๑ ก่อนจะข้ามถนนทุกครั้งต้องหยุดยืนที่ขอบทาง มองดูทางขวา— ดูทางซ้าย— และกลับมาดูทางขวาอีกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีรถแล่นมาในระยะใกล้

๒.๑.๒ อย่าข้ามถนนโดยออกจากที่กำบัง เช่นท้ายรถหรือหน้ารถประจำทาง หรือระหว่างชอกรถที่จอดอยู่ เพราะจะมองไม่เห็นรถที่แล่นมาในระยะใกล้ ถ้าจำเป็นจะต้องข้ามถนนจากที่เช่นนี้ ต้องระวังเป็นพิเศษ

๒.๑.๓ เมื่อเห็นว่าจะข้ามถนนได้โดยปลอดภัย แล้วให้รีบเดินข้ามถนนให้เป็นทางตรงโดยมิชักช้า แต่อย่าวิ่งเพราะไม่อาจระวังตัวได้พอสมควร และอย่าย้อนกลับทางเดิม เพราะผู้ขับรถไม่อาจทราบได้ว่าจะเปลี่ยนใจย้อนกลับมา จะเกิดอันตรายได้

๒.๒ ถ้าสังเกตเห็นว่ามีทางข้ามและอยู่ห่างไม่เกิน ๑๐๐ เมตร ให้ไปข้ามในทางข้ามนั้น เพราะรถจะหยุดให้สิทธิแก่คนเดินเท้าไปก่อนเฉพาะตรงทางข้ามเท่านั้น และให้ปฏิบัติดังนี้

ทางข้ามทั่วไป

๒.๒.๑ ในทางข้ามทั่วไปที่ไม่มีสัญญาณควบคุม หรือไม่ใช่ทางแยก ถ้ามีรถมาก ให้รอข้ามถนนพร้อม ๆ กันเป็นกลุ่ม และรอดูให้มีระยะที่รถว่างพอสมควรก่อน เพื่อให้รถหยุดได้ทันแล้ว ให้ข้ามโดยมิชักช้า อย่าข้ามทีละคนสองคน อันเป็นเหตุให้การจราจรติดขัด

๒.๒.๒. ถ้าถนนกว้างจะข้ามทอดเดียวไม่ได้ ให้พักรอจังหวะบนเกาะกลางถนน ซึ่งถือว่าเป็นเขตปลอดภัย

๒.๒.๓ การเดินในทางข้าม ให้เดินทางด้านซ้าย

ทางข้ามที่มีสัญญาณควบคุม

ทางข้ามที่มีสัญญาณควบคุมทั่ว ๆ ไป หรือตรงทางแยกที่มีสัญญาณควบคุมนี้เป็นทางข้ามที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นสัญญาณที่ควบคุมโดยเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือสัญญาณไฟอัตโนมัติก็ตาม แต่ผู้ข้ามถนนต้องปฏิบัติตามสัญญาณอย่างเคร่งครัด คือ

๒.๒.๔ ต้องข้ามถนนขณะมีสัญญาณห้ามรถ และดูให้แน่ใจว่ารถหยุดสนิทตามสัญญาณแล้ว อย่าข้ามถนนในขณะมีสัญญาณปล่อยให้รถเดินเพราะเป็นการเสี่ยงอันตรายอย่างยิ่ง

๒.๒.๕ เมื่อเห็นว่ารถหยุดสนิทแล้ว ให้รีบเดินข้ามเป็นทางตรงโดยมิชักช้า และอย่าให้เป็นการกีดขวางผู้อื่นที่จะรีบข้ามไปเช่นเดียวกัน

๒.๒.๖ แม้จะมีสัญญาณห้ามให้รถหยุดแล้ว ควรสังเกตรถฉุกเฉินที่เปิดไฟแดงวับ–วาบ หรือเปิดแตรครางครวญด้วย เพราะจะต้องรีบหลบให้ทางแก่รถฉุกเฉินนั้น ๆ

๒.๒.๗ ถ้าเห็นว่าสัญญาณจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือสัญญาณไฟที่ควบคุมกำลังจะเปลี่ยนจากการห้ามรถเป็นการปล่อยให้รถเดินแล้ว อย่าเสี่ยง

อันตรายข้ามถนนไป ควรรอจังหวะที่จะห้ามรถในครั้งต่อไป จะปลอดภัยกว่า

๒.๒.๘ การข้ามถนนในทางข้ามตรงทางแยกต้อง ข้ามถนนในเมื่อมีสัญญาณห้ามรถในด้านตัดกับทางที่จะข้ามนั้นให้หยุดเสียก่อน อย่าข้ามถนนขณะที่กำลังมีสัญญาณให้รถในด้านตัดกับทางข้ามนั้นแล่นผ่าน นอกจากจะผิดกฎหมายแล้วยังเป็นการเสี่ยงอันตรายร้ายแรง และอาจเสียชีวิตได้

๒.๒.๙ ถ้าไม่จำเป็นอย่าข้ามถนนตรงบริเวณวงเวียน เพราะไม่มีสัญญาณให้รถหยุดโดยแน่นอน จะรับอันตรายได้ง่าย

ข้อ๓ ทางข้ามตามข้อบังคับเจ้าพนักงานจราจร

เจ้าพนักงาน จราจรจังหวัด พระ นครธนบุรีกำหนด เขตข้าม ถนนในทางข้ามไว้ดังนี้

๓.๑ ภายในระยะ ๑๐๐ เมตร จากทางแยก คนเดินเท้าที่จะข้ามทาง ต้องไปข้ามทางในทางข้ามที่ทางแยกนั้น ๆ

๓.๒ ในถนนต่อไปนี้ผู้ประสงค์จะข้ามทางต้องไปเดิน ในทางข้ามที่เจ้าพนักงานจราจรจัดทำไว้คือ

๓.๒.๑ ถนนราชดำเนินใน

๓.๒.๒ ถนนหน้าพระลาน

๓.๒.๓ ถนนหน้าพระธาตุ

๓.๒.๔ ถนนราชินี ตั้งแต่ทางแยกถนนหน้าพระธาตุ ถึงเชิงสพานเจริญศรี

๓.๒.๕ ถนนจักรเพชร

๓.๒.๖ ถนนพาหุรัด

๓.๒.๗ ถนนตรีเพชร

๓.๒.๘ ถนนพระสุเมรุ ตั้งแต่ทางแยกถนนจักรพงษ์ ถึงทางแยกถนนบวรนิเวศน์

๓.๒ ๙ ถนนเจริญกรุง ตั้งแต่ทางแยกถนนอัษฎางค์ ถึงทางแยกถนนจันทร์

๓.๒.๑๐ ถนนเยาวราช

๓.๒.๑๑ ถนนเพชรบุรี ตั้งแต่เชิงสะพานยมราชถึงทางแยกซอยชิดลม

๓.๒.๑๒ ถนนราชปรารภ ตั้งแต่ทางแยกถนนเพชรบุรี ถึงทางแยกถนนมักกะสัน

๓.๒.๑๓ ถนนราชดำริ ตั้งแต่ทางแยกถนนเพชรบุรี ถึงประตูทางเข้ากองทะเบียน

๓.๒.๑๔ ถนนมหาไชย

๓.๒.๑๕ ถนนประชาธิปก

๓.๒.๑๖ ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน ตั้งแต่วงเวียนใหญ่ ถึงเชิงสะพานตากสิน

๓.๓ การกำหนดเขตทางข้ามในข้อ ๓.๑ และ ๓.๒ เจ้าพนักงานจราจรได้ติดตั้งเครื่องหมาย "เขตข้ามถนนในทางข้าม" ประกอบลูกศรชี้ไว้เป็นเขตบังคับตามกฎหมายด้วยแล้ว

ข้อ ๔ ความผิด

๔.๑ ถ้าเดินข้ามถนนชักช้าและกีดขวางการจราจรมีความผิดระวางโทษปรับไม่เกิน ๕๐ บาท

๔.๒ ผู้ที่ข้ามทาง ไม่ข้ามในทางข้ามที่เจ้าพนักงานจราจรกำหนดไว้ในเขตที่บังคับ มีความผิดระวางโทษปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๔.๓ ควาผิดอื่น ๆ เกี่ยวกับคนเดินเท้า สัตว์ สิ่งของในทางต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๑๐๐ บาท

การโดยสารรถ

๑. อย่าขึ้นหรือลงก่อนที่รถนั้นจะหยุดสนิท
๒. ให้ขึ้นหรือลงรถทางด้านขอบถนนด้านเดียว
๓. อย่าเรียกรถสาธารณะที่แล่นผ่านคนละฟากถนน เพื่อโดยสาร
๔. ไม่ควรพยายามขึ้นรถประจำทางที่บรรทุกผู้โดยสารเต็มแล้ว
๕. อย่าขึ้นหรือลงรถที่จอดไม่ชิดขอบทาง

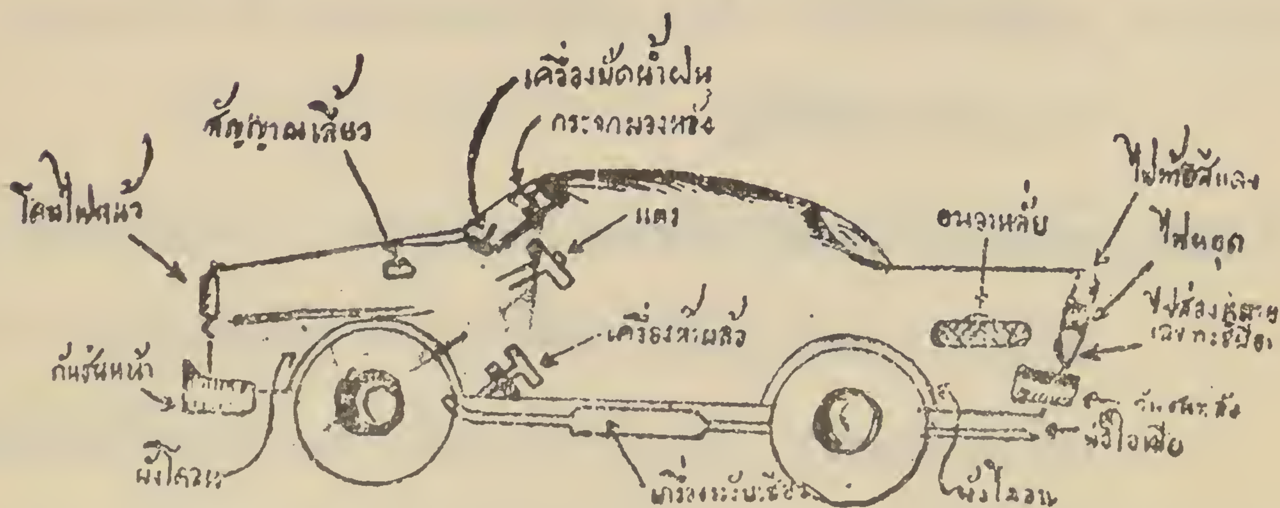
ข้อปฏิบัติของผู้ขับขี่รถ

การขับขี่ทั่ว ๆ ไป

๑. ต้องใช้รถที่มั่นคงแข็งแรง มีเครื่องอุปกรณ์สมบูรณ์ ไม่อาจเกิดอันตรายและเสื่อมเสียอนามัยแก่ประชาชน หรือไม่มีเครื่องประกอบอย่างหนึ่งอย่างใด หรือบรรทุกของเกิดเสียงอื้อฉาว หรือลากถูไปตามทาง

๒. ก่อนเคลื่อนรถออกจากที่ ต้องมั่นใจว่าปลอดภัย และไม่กีดขวาง ทางรถอื่น

อุปกรณ์และส่วนควบที่ถูกต้องของรถยนตร์



๓. ต้องขับขี่รถชิดทางเท้าเสมอ เว้นแต่จะแซงขึ้นหน้ารถคันอื่น

๔. ห้ามมิให้เคลื่อนรถถอยไปมา กลับรถ หยุดรถบนสะพาน ทางร่วม ทางแยก หัวเลี้ยว หรือในที่คับขัน หรือให้เป็นที่กีดขวางการจราจรในที่อื่น ๆ

๕. การขับขี่รถในทางแคบหรือคดเคี้ยว หรือถนนอยู่ในระหว่างการซ่อมแซม แม้จะเจนทางเพียงใดก็ตาม ให้ชลอความเร็วลงพอสมควร เพราะอาจจะเกิดอันตรายขึ้นได้โดยไม่รู้สึกตัว

๖. การขับขี่รถในเวลากลางคืน เมื่อมีรถสวนทางและใช้ไฟสูงจนทำให้ตาพร่า ควรชลอความเร็วลง หรือถ้าจำเป็นให้หยุดรถรอก่อน

๗, ต้องหลบหยุดให้ทางแก่รถดับเพลิง รถบรรทุกคนเจ็บป่วย หรือรถในราชการตำรวจ ขณะเมื่อรถเหล่านี้ใช้แตรเสียงครางครวญ (ไซเรน) หรือใช้สัญญาณไฟแสงแดง วับ — วาบ

๘. ต้องหยุดรถให้ทางแก่คนเดินเท้า ที่กำลังข้ามถนนในทางข้าม และให้สัญญาณให้รถคันที่ตามหลังมาได้ทราบด้วย

๙. ขับรถผ่านรถจอดริมทางก็ดี หรือผ่านสิ่งกีดขวางที่ทำให้มองไม่เห็นทางข้างหน้าก็ดี ให้ระวังให้มากเพราะคนเดินเท้าอาจออกมาในทางรถโดยไม่ทันเห็น

๑๐. ผู้ใดขับรถเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือทรัพย์ของผู้อื่น จะเป็นความผิดของผู้ขับหรือไม่ก็ตาม ผู้ขับต้องหยุดทำการช่วยเหลือตามสมควร และแจ้งเหตุต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ในที่ใกล้เคียงนั้นทันที

การแซงรถอื่น

๑๑. อย่าขับขี่รถแซงขึ้นหน้ารถคันอื่น จนกว่าจะแน่ใจว่าแซงได้โดยปลอดภัย ทั้งสำหรับตนเองและผู้อื่น ยิ่งในทางที่มีฝุ่นมองไม่เห็นข้างหน้า ต้องระวังไว้ให้มาก เพราะอาจมีรถแล่นสวนมาในขณะ

ที่แซงขึ้นโดยมองไม่เห็นกัน

๑๒. การแซงรถให้แซงขึ้นทางขวาเสมอ เว้นแต่ในขณะที่รถคันหน้าให้สัญญาณว่าจะเลี้ยวขวา หรือกำลังเลี้ยวขวา

๑๓. อย่าขี่แซงรถคันอื่น

- เมื่อรถคันหน้าแล่นเร็ว หรือกำลังมีรถแล่นสวนมาโดยความเร็วหรือในระยะใกล้
- ตรงหัวเลี้ยวหรือทางแยก หรือบนสะพาน และบริเวณสะพาน
- ตรงช่องทางที่ทำไว้สำหรับคนเดินเท้าข้าม
- ในขณะที่รถข้างหน้าต้องหยุดตามกันด้วยการกั้นทาง หรือต้องชงักการจราจร

๑๔. อย่าขับรถตัดหน้ารถคันอื่น เมื่อได้แซงขึ้นไปแล้ว หรือหลบตัดหน้ารถที่ถูกแซงขึ้นมาในระยะกระชั้นชิด

๑๕. อย่าแซงรถตรงที่หยุดรถรางหรือรถประจำทาง อาจเกิดอันตรายแก่ผู้ที่ลงหรือจะขึ้นรถนั้นได้

การผ่านทางแยก

๑๖. เมื่อขับรถเข้าเขตทางแยกที่มีเครื่องหมาย "ขับช้า ๆ" หรือจะผ่านทางแยกทั่วไป ต้องลดความเร็วลงให้สามารถหยุดได้ทันทีเมื่อจำเป็น

๑๗. ในทางแยกที่มีเครื่องหมาย "หยุด" ต้องหยุดก่อนเสมอจะมีรถผ่านในทางตัดหรือไม่ก็ตาม

๑๘. เมื่อหยุดรถแล้ว ให้มองทางขวา ทางซ้าย และมองทางขวาอีกครั้งหนึ่ง จนแน่ใจว่าไม่มีรถผ่านในทางตัดแล้ว จึงออกรถไปได้

๑๙. ในทางแยก ให้ปฏิบัติตามสัญญาณของเจ้าหน้าที่ตำรวจเท่านั้น อย่าเชื่อผู้อื่น ซึ่งไม่มีหน้าที่

๒๐. เมื่อรถถึงทางร่วมพร้อมกัน ให้รถที่มาจากทางด้านซ้ายผ่านไปก่อน แต่รถที่เดินในทางโทต้องยอมให้รถที่เดินในทางเอกผ่านไปก่อน

๒๑. ในทางแยกที่มีวงเวียน ให้รถในวงเวียนผ่านไปก่อน

การผ่านทางรถไฟ

๒๒. เมื่อขับขี่รถจะผ่านทางรถไฟที่ไม่มีรั้วกั้น ให้ชลอความเร็วของรถลง มองทางซ้าย ทางขวา และฟังเสียง จนแน่ใจว่าปลอดภัยแล้วจึงข้ามไป

การเลี้ยวรถ

๒๓. เมื่อผู้ขับขี่ต้องการเลี้ยวรถทางขวา ต้องให้สัญญาณก่อนถึงที่เลี้ยวและมีระยะเวลานานพอควร แล้วเคลื่อนรถค่อนไปทางกลางถนน

๒๔. ถ้าต้องการจะเลี้ยวซ้าย ต้องให้สัญญาณก่อนถึงที่จะเลี้ยว แล้วเลี้ยวรถทางซ้ายช้า ๆ ชิดขอบถนนโดยไม่ตีวงไปทางขวา

๒๕. การเลี้ยวรถตามมุมถนน ให้กระทำโดยความระมัดระวัง และให้ความปลอดภัยแก่คนเดินเท้า

๒๖. ในทางแยกที่ควบคุมด้วย สัญญาณไฟฟ้า หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจก็ตาม จะเลี้ยวซ้ายผ่านเมื่อมีสัญญาณห้ามได้ก็ต่อเมื่อมีสัญญาณไฟฟ้า หรือสัญญาณจากเจ้าหน้าที่ตำรวจให้ผ่านได้เท่านั้น

๒๗. ควรให้สัญญาณแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ควบคุมการจราจรบริเวณนั้นทราบโดยชัดเจนว่าจะต้องการไปในทิศทางใด

การจอดรถ

๒๘. ให้จอดรถชิดขอบทางด้านซ้ายให้มากที่สุด อย่าจอดรถในลักษณะที่จะเกิดอันตราย หรือกีดขวางทางรถอื่น

๒๙. อย่าจอดรถ

ก – บนสะพานและบริเวณสะพาน

ข – ตรงหัวเลี้ยวและทางแยก

ค – ตรงช่องข้ามทางของผู้เดินเท้า หรือจอดบังเครื่องสัญญาณการจราจร

ง – ใกล้ ๆ กับที่หยุดรถราง หรือรถประจำทาง, และไม่ควรจอดตรงปากทางเข้าโรงเรียน หรือทางเข้าสถานที่ทำการใด ๆ

จ – ในถนนแคบตรงข้ามกับรถอีกคันหนึ่ง ซึ่งจอดอยู่ก่อนแล้วในทางนั้น หรือที่มีการจราจรคับคั่ง

ฉ – ในทางผั่งรถราง และเจ้าหน้าที่ไม่ได้กำหนดแนวให้เป็นที่จอดรถ

ช – ในทางตรงข้ามหลีกรถราง

๓๐. ต้องหยุดเครื่องยนต์และห้ามล้อรถไว้ ในเมื่อผู้ขับขี่มิได้ควบคุมรถอยู่

๓๑. ต้องจอดรถห่างจากท่อน้ำประปาสาธารณะ หรือท่อน้ำดับพลิง ไม่

น้อยกว่า ๓ เมตร และห่างจากตู้ไปรษณีย์ไม่น้อยกว่า ๑.๕๐ เมตร

๓๒. เมื่อจอดรถอยู่ห้ามใช้เสียงแตร เป็นสัญญาณ

๓๓. ต้องเปิดหรือจุดไฟให้มีแสงสว่างพอ ให้เห็นรถที่จอดอยู่นั้นในเวลากลางคืน ในเมื่อรถนั้นจอดในทางซึ่งไม่มีแสงสว่างส่องไปถึงรถนั้น ให้เห็นได้ในระยะไกล ๕๐ เมตร

๓๔. ต้องไม่จอดรถค้างคืนในถนน

การให้สัญญาณ

๓๕. ผู้ขับต้องให้สัญญาณ ดังนี้

ก. ให้เสียงเป็นสัญญาณตามควร เมื่อ

(๑) จะเลี้ยวรถหรือขึ้นสะพาน หรือขึ้นที่ชัน

(๒) จะผ่านทางร่วมหรือทางแยก

(๓) จะขอขึ้นหน้ารถอื่น

(๔) มีคนพลุกพล่าน

(๕) จะขอทางหรือถอยหลัง

ข. ถ้าจะเลี้ยวหรือเคลื่อนรถไปทางขวา ให้ยื่นแขนตรงเสมอไหล่ออกไปนอกรถทางขวา หรือให้สัญญาณอย่างอื่น

ค เมื่อจะหยุดรถให้ยกแขนขวาท่อนปลาย (ระหว่างศอกกับปลายนิ้ว) ชูขึ้นให้เป็นมุมฉากออกไปนอกรถทางขวา

ง. เมื่อจะเบารถให้ยื่นแขนขวาตรงออกไป เสมอไหล่นอกรถทางขวาและยกแขนขึ้นลงตามควร

จ. เมื่อจะขอหรืออนุญาตให้รถข้างหลังขึ้นหน้า ให้ยื่นแขนขวา

ออกไปข้างนอกรถทางขวา และโบกมือไปทางหน้ารถ

๓๖. การให้สัญญาณต้องกระทำอย่างถูกต้อง ชัดเจน ทันเวลา และนานพอควร

๓๗. รถยนต์คันใดที่มีเครื่องขับอยู่ที่ด้านซ้ายของรถ ต้องมีเครื่องสัญญาณที่เจ้าพนักงานจราจรให้อนุมัติแล้วติดอยู่ที่ด้านขวาของรถ เพื่อให้สัญญาณแทนแขนขวาของผู้ขับ

การใช้โคมไฟ

๓๘. รถจักรยานยนต์ให้มีโคมไฟแสงขาวข้างหน้าอย่างน้อยหนึ่งดวง มีแสงสว่างส่องไปข้างหน้าเห็นพื้นทางได้ชัดในระยะไม่น้อยกว่า ๒๐ เมตร

๓๙. รถยนต์ตั้งแต่สามล้อขึ้นไป ให้มีโคมไฟแสงขาวข้างหน้าอย่างน้อยข้างละหนึ่งดวง ติดไว้ให้เห็นส่วนกว้างของรถในระดับเท่ากัน มีแสงส่องไปข้างหน้าเห็นพื้นทางได้ชัด ในระยะไม่น้อยกว่า ๒๐ เมตร

๔๐. รถยนต์และรถจักรยานยนต์ ให้มีโคมไฟแดงอยู่ท้ายรถส่องตรงไปข้างหลัง และมีแสงขาวส่องป้ายเลขทะเบียนรถให้เห็นตัวอักษรและตัวเลขทะเบียนให้ชัดเจนในระยะ ๒๐ เมตร โคมไฟที่กล่าวนี้ต้องติดไว้ตรงแนวกลางหลังรถ หรือชิดข้างขวาหลังรถ

๔๑. ห้ามมิให้รถทุกชนิด ใช้โคมไฟแสงแดงข้างหน้ารถ และโคมไฟแสงขาวข้างหลังรถ เว้นแต่

(๑) รถยนต์หรือรถพ่วงที่ใช้โคมไฟแสงขาวส่องไป ที่แผ่นป้ายเลขทะเบียนหรือส่องเฉพาะขณะที่รถนั้นถอยหลัง

(๒) เกวียน หรือล้อเลื่อนที่ลากเข็นด้วยกำลังคนที่ใช้โคมไฟแสงขาวแขวนไว้ที่รถ

(๓) รถดับเพลิง รถบรรทุกคนเจ็บป่วย หรือรถในราชการตำรวจทหาร ที่ใช้โคมไฟแสงแดงหรี่และสว่างสลับกันส่องออกทางด้านหน้ารถ เพื่อเป็นสัญญาณให้ผู้ใช้ทางอื่น ๆ ทราบว่า เป็นรถเร่งรีบ ซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่โดยฉุกเฉิน

รถที่จะใช้โคมไฟแสงแดงหรี่และสว่างสลับกันตาม (๓) ได้ ต้องได้รับหนังสืออนุญาตจากเจ้าพนักงานจราจร และเจ้าพนักงานจราจรมีอำนาจเพิกถอนหนังสืออนุญาตในเมื่อมีการใช้โคมไฟแสงแดงดังกล่าวผิดเงื่อนไขการใช้

๔๒. ในขณะที่ขับรถอยู่ในเขตเทศบาล ให้ใช้โคมไฟที่มีแสงต่ำกว่าระดับสายตาของผู้ขับขี่ที่สวนทางกัน

ในกรณีขับขี่รถสวนทางกันนอกเขตเทศบาล ให้ผู้ขับขี่ทั้งสองฝ่ายเปลี่ยนระดับแสงไฟของโคมไฟให้มีระดับต่ำกว่าสายตาของผู้ขับขี่ที่สวนทางกันในระยะก่อนที่แสงไฟจะเข้าตา

๔๓. ห้ามมิให้ขับรถเร็วเกินอัตราความเร็ว ดังต่อไปนี้

(ก) ในเขตเทศบาล ๓๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง นอกเขตเทศบาล ๖๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง สำหรับรถยนต์บรรทุกของที่มีน้ำหนักเกินกว่า ๑,๒๐๐ กิโลกรัม รถยนต์ประจำทาง รถยนต์รับจ้างพิเศษ หรือรถยนต์ส่วนบุคคลชนิดที่บรรทุกได้เกิน ๗ คน

(ข) ในเขตเทศบาล ๓๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง นอกเขตเทศบาล ๔๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง สำหรับรถยนต์ทุกชนิดขณะที่ลากจูงรถพ่วง หรือรถยนต์ที่บรรทุกของเกินกำหนดในข้อ ๘ ได้โดยชอบ หรือรถยนต์สามล้อ

(ค) ในเขตเทศบาล ๖๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง นอกเขตเทศบาล ๑๐๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง สำหรับรถยนต์อื่น ๆ นอกจากที่กำหนดไว้ใน (ก) และ (ข)

เพื่อความปลอดภัยภายในเขตท้องที่ หรือทาง หรือระหว่างเวลาที่เจ้าพนักงานจราจร ประกาศ ห้ามมิให้ขับรถใน อัตราความเร็ว เกินกว่า ครึ่ง ของอัตราความเร็วที่กำหนดไว้ใน (ก) (ข) หรือ (ค) แล้วแต่กรณี

๔๔. ในเขตทางที่มีเครื่องหมายของเจ้าพนักงานจราจร กำหนดความเร็วไว้ ห้ามมิให้ขับรถเกินอัตรานั้น

๔๕. ในเขตทางที่มีเครื่องหมายของเจ้าพนักงานจราจร แสดงว่าเป็นเขตอันตรายหรือเขตให้รถขับช้า ๆ หรือเมื่อผ่านทางแยกห้ามมิให้ขับรถเกินกว่า ๒๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง

๔๖.๑ การปฏิบัติตามสัญญาณไฟ คงให้ปฏิบัติตามแสงไฟและเครื่องหมายที่ดวงโคมสัญญาณ

๔๖.๒ ก่อนจะขับรถเข้าสู่ทางแยกต้องตัดสินใจเสียก่อนว่า จะไปทางซ้าย หรือขวา หรือตรงไป แล้วขับรถเข้าช่องทางให้ถูกต้อง ห้ามเปลี่ยนช่องทาง เมื่อรถได้เข้าไป ในช่องแบ่ง ทางเดินรถ บริเวณ ทางแยกแล้ว

๔๖.๓ ให้ใช้ความเร็วพอสมควร และใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ขณะขับรถผ่านทางแยก และอย่าทิ้งระยะห่างจากรถคันหน้ามากเกินไป

๔๖.๔ เมื่อไฟเหลืองขึ้นคู่กับไฟแดง ต้องรีบเข้าเกียร์เตรียมพร้อมที่จะออกรถได้ และเมื่อมีสัญญาณไฟเขียว ต้องเคลื่อนรถออกได้ทันที

๔๖.๕ ห้ามเดินรถผ่านสัญญาณไฟแดง เว้นแต่

ก. มีสัญญาณไฟลูกศรสีเขียว เปิดคู่กับสัญญาณไฟแดง ชี้ไปทางใด ให้รถที่จะไปทางนั้นผ่านสัญญาณไฟแดงได้

ข. บริเวณทางแยกที่มีเกาะแบ่งช่องทาง ให้รถเลี้ยวซ้ายผ่านด่านในเกาะนั้น ถ้ามีสัญญาณไฟ หรือสัญญาณลูกศรบังคับไว้ก็ให้ปฏิบัติตามสัญญาณไฟหรือสัญญาณลูกศรนั้น แต่ถ้าไม่มีสัญญาณไฟหรือสัญญาณลูกศรบังคับดังกล่าว ก็ให้รถที่จะเลี้ยวซ้ายแล่นผ่านสัญญาณไฟแดงไปได้ แต่ต้องหยุดรอให้รถและคนเดินเท้าที่ผ่านในทางขวางหน้าผ่านไปก่อน

๔๖.๖ การหยุดสำหรับรถที่ผ่านเสาสัญญาณไฟ ซึ่งอยู่ทางด้านซ้ายมือ ให้หยุดหลังเส้นรอสัญญาณที่สะกัดหน้าอยู่ ส่วนการหยุดรอของรถที่เลี้ยวซ้ายเข้าช่องเกาะก่อนถึงเสาสัญญาณนั้น ต้องหยุดรอตรงแนวหัวเกาะก่อนที่จะเลี้ยวเข้าสู่ทางตัด

รถยนต์ขณะที่ใช้เสียงสัญญาณครางครวญ (ไซเรน) หรือไฟสัญญาณแสงแดง วับ – วาบ แล่นด้วยความเร็วสูงไปตามถนน แสดงว่าเป็นรถกำลังไปในเหตุฉุกเฉิน ซึ่งหมายความถึงการสูญเสียชีวิต หรือทรัพย์สินของเพื่อนร่วมชาติ

ฉะนั้น ในหน้าที่ **พลเมืองดี** ต้องปฏิบัติ คือ

๑. ถ้าขับรถอยู่หลบเข้าข้างทาง และหยุดทันที โดยไม่ต้องคำนึงว่า รถฉุกเฉินนั้นจะมาจากทางไหน

๒. เมื่อรถฉุกเฉินผ่านไปแล้ว ต้องไม่ขับรถแล่นตามในระยะกระชั้นชิด เพราะมีอันตรายมาก

๓. ถ้ากำลังเดินอยู่ในทางรถ ต้องรีบหลบขึ้นบนทางเท้าหรือแอบเข้าข้างทางทันที

นี่คือการร่วมมือตามกฎหมาย และเป็นกุศลที่มีส่วนได้ช่วยเหลือป้องกันชีวิต และทรัพย์สินของเพื่อนมนุษย์ด้วย

ตรงทางแยกรถเลี้ยวขวา ต้องให้สิทธิแก่รถทางอื่นก่อนเสมอ

ในทางที่กำหนดช่องให้เดินรถ ต้องขับรถให้อยู่ภายในช่องที่กำหนดนั้นตลอดทางจนกว่าจะถึงที่จะต้องเลี้ยว จึงจะเปลี่ยนช่องเดินรถได้ หรือรถจอดขวางช่องที่กำลังเดินอยู่ จึงให้ขับรถเปลี่ยนช่องได้ตามโอกาส จะขับรถคร่อมไปตามเส้นแบ่งช่องทาง หรือขับรถเปลี่ยนช่องทางไป – มาไม่ได้

ในทางที่เป็นทางเดินรถทางเดียว รถประจำทางและรถรับจ้างทุกชนิด กับรถจักรยาน ๒ ล้อ ต้องเดินชิดขอบทางซ้ายเสมอ เว้นแต่จะเลี้ยวขวาเมื่อใกล้ทางเลี้ยวจึงให้เปลี่ยนช่องทางได้ และต้องไม่กีดขวางทางรถอื่น

คำถามคำตอบ
ที่ใช้สอบขอรับใบอนุญาตขับขี่
รถยนตร์และจักรยานยนต์

---

๑. ถาม ใบอนุญาตขับขี่รถยนต์มีกี่ชนิด ๆ ใดบ้าง

ตอบ ใบอนุญาตขับขี่รถยนต์มี ๖ ชนิด คือ

๑. ใบอนุญาตขับรถยนต์ส่วนบุคคล

๒. ใบอนุญาตขับรถยนต์สามล้อส่วนบุคคล

๓. ใบอนุญาตขับรถยนต์สาธารณะ

๔. ใบอนุญาตขับรถยนต์สามล้อสาธารณะ

๕. ใบอนุญาตขับรถจักรยานยนต์

๖. ใอนุญาตขับรถบดถนน

๒. ถาม ใบอนุญาตขับรถยนต์แต่ละชนิดใช้สับเปลี่ยนกันได้หรือไม่

ตอบ ใบอนุญาตขับรถยนต์แต่ละชนิดสับเปลี่ยนใช้กันไม่ได้ เว้นแต่ใบอนุญาตขับรถยนต์สาธารณะใช้เป็นใบอนุญาตขับรถยนต์ส่วนบุคคลได้ และใบอนุญาตขับรถยนต์สามล้อสาธารณะใช้เป็นใบอนุญาตขับรถยนต์สามล้อส่วนบุคคลได้

๓. ถาม ใบอนุญาตขับรถยนต์ทุกชนิดมีอายุใช้ได้นานเท่าใด

ตอบ มีอายุใช้ได้ตลอดเวลา ๑๒ เดือน นับแต่วันออกใบอนุญาต เว้นแต่ใบอนุญาตขับรถยนต์ส่วนบุคคล ใบอนุญาตขับรถยนต์สามล้อ

ส่วนบุคคล และใบอนุญาตขับรถจักรยานยนต์ ที่เสียค่าธรรมเนียมในอัตราตลอดชีพ ให้ใช้ได้ตลอดชีพของผู้รับใบอนุญาต

๔. ถาม ผู้ใดขับรถยนต์โดยไม่มีใบอนุญาต หรือเมื่อใบอนุญาตสิ้นอายุ หรือในระหว่างใบอนุญาตถูกเจ้าพนักงานยึด จะมีความผิดหรือไม่

ตอบ มีความผิดทุกกรณี

๕. ถาม ผู้ได้รับใบอนุญาตขับขี่จะต้องนำใบอนุญาตขับขี่อยู่กับตัวในเวลาขับเอง หรือควบคุมผู้อื่นฝึกหัดเสมอไปหรือไม่

ตอบ จะต้องมีใบอนุญาตขับขี่ติดตัวเสมอไป เพื่อแสดงต่อเจ้าพนักงานได้เสมอ

๖. ถาม รถอย่างใดที่จะนำมาใช้ในถนนหลวงไม่ได้

ตอบ ๑. รถที่ไม่มั่นคงแข็งแรงบริบูรณ์ หรืออาจเกิดอันตรายหรือเสื่อมเสียอนามัยแก่ผู้ใช้ หรือประชาชน

๒. รถที่ผู้ขับไม่อาจแลเห็นทางข้างหน้าพอแก่ความปลอดภัย

๓. รถที่มีส่วนหนึ่งส่วนใด หรือเครื่องประกอบอย่างหนึ่งอย่างใดหรือของที่บรรทุกอันเกิดเสียงอื้อฉาวหรือลากถูไปบนทาง

๔. รถที่ไม่มีเครื่องอุปกรณ์ส่วนครบ และมิได้จดทะเบียนเสียค่าภาษีถูกต้องตามกฎเสนาบดี

๗. ถาม ถ้าอยากจะทำการโฆษณาด้วยรถจะทำอย่างไร

ตอบ จะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานจราจรเสียก่อน

๘. ถาม รถยนต์ที่จะจดทะเบียนในประเทศส่วนบุคคลจะนำไปใช้รับจ้างได้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้ เว้นแต่นายทะเบียนจะเห็นสมควรเปลี่ยนทะเบียนให้เป็นรถยนต์สาธารณะ และได้เสียภาษีเพิ่มขึ้นอีกอย่างรถยนต์สาธารณะ

๙. ถาม รถที่ได้จดทะเบียนแล้ว ภายหลังมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น เปลี่ยนเครื่องยนต์ และเปลี่ยนสีรถ จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องนำรถไปแจ้งต่อนายทะเบียนภายในกำหนด ๑๕ วัน เพื่อตรวจความเรียบร้อยก่อน แล้วจึงนำออกใช้ได้

๑๐. ถาม รถยนต์สาธารณะที่จดทะเบียนเป็นรถรับจ้างบรรทุกคนโดยสาร จะนำไปใช้เป็นรถบรรทุกสิ่งของได้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้ นอกจากของไปกับตัวผู้โดยสารคนหนึ่ง ๆ ไม่เกินน้ำหนัก ๒๐ กิโลกรัม

๑๑. ถาม รถยนต์สาธารณะที่จดทะเบียนเป็นรถบรรทุกสิ่งของ จะนำมาใช้เป็นรถบรรทุกคนโดยสารได้หรือไม่

ตอบ ได้ แต่ต้องปฏิบัติตามบทบัญญัติอันว่าด้วยรถให้เช่าหรือรับจ้างบรรทุกคนโดยสาร เกี่ยวกับต้องทำประทุนกันแดดและมีที่นั่ง

๑๒. ถาม รถยนต์ตั้งแต่สามล้อขึ้นไปต้องมีเครื่องห้ามล้ออย่างน้อยกี่เครื่อง

ตอบ ต้องมีเครื่องห้ามล้ออย่างน้อย ๒ เครื่อง และทุกเครื่องต้องใช้การได้ดี

๑๓. ถาม การขับรถยนต์ในเวลากลางคืน จะต้องใช้โคมไฟอย่างน้อยกี่ดวง ติดไว้ที่ใดบ้าง และไฟท้ายรถกำหนดไว้อย่างไร

ตอบ ก. รถจักรยานยนต์ ให้มีโคมไฟแสงขาวข้างหน้าอย่างน้อยหนึ่ง

ดวง มีแสงส่องไปข้างหน้าเห็นพื้นทางได้ชัดเจนในระยะไม่น้อยกว่า ๒๐ เมตร

ข. รถยนต์ตั้งแต่สามล้อขึ้นไป ให้มีไฟแสงขาวข้างหน้าอย่างน้อยข้างละหนึ่งดวง ติดไว้ให้เห็นส่วนกว้างของรถในระดับเท่ากัน และให้เปิดไฟไว้ในระดับเท่ากัน มีแรงเท่ากัน และแสงส่องไปข้างหน้าเห็นพื้นทางได้ชัดเจน ระยะไม่น้อยกว่า ๒๐ เมตร

ค. รถยนต์และรถจักรยานยนต์ทุกชนิด ให้มีโคมไฟแสงแดงอยู่ท้ายรถส่องตรงไปที่ข้างหลัง และมีแสงไฟขาวส่องตรงไปป้ายเลขทะเบียนท้ายรถให้เห็นตัวอักษร และตัวเลขทะเบียนให้ชัดเจนในระยะ ๒๐ เมตร ดวงไฟดังกล่าวนี้ต้องติดให้ตรงแนวกลางหลังรถ

๑๔. ถาม รถยนต์ที่มีพวงมาลัยอยู่ข้างซ้ายของรถ จะต้องมีสัญญาณอย่างไร

ตอบ ต้องมีเครื่องสัญญาณที่เจ้าพนักงานจราจรอนุมัติติดตั้งอยู่ข้างด้านขวาของรถ

๑๕. ถาม รถยนต์ที่ใช้โคมไฟฉาย (Spot light) ได้เพียงใด

ตอบ โคมไฟฉายห้ามใช้ทุกโอกาศขณะที่รถกำลังแล่น

๑๖. ถาม เวลากลางคืนจอดรถในทางที่ไม่มีแสงสว่างส่องไปถึงรถนั้นให้เห็นได้ในยะไกล ๕๐ เมตร จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องเปิดหรือจุดไฟให้มีแสงสว่างพอให้เห็นว่ารถนั้นจอดอยู่

๑๗. ถาม เวลาจะเติมน้ำมันเบนซิน ผู้ขับจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ถ้าเป็นรถรับจ้าง ซึ่งมีอัตราบรรทุกคนโดยสารเกินกว่า ๗ คน และ

มีผู้โดยสารอยู่ในรถนั้น ผู้ขับจะต้องหยุดเครื่องกับเชิญให้คนโดยสารลงจากรถเสียทุกคนก่อน

๑๘. ถาม การแจ้งไม่ใช้รถ จะแจ้งต่อใคร เมื่อใด

ตอบ รถยนต์ที่จดทะเบียนแล้ว ถ้าไม่ใช้งวดใดเจ้าของหรือผู้ครอบครองต้องแจ้งและนำป้ายทะเบียนสำหรับคนขับนั้นนำมอบให้นายทะเบียนไว้ภายในกำหนด ๑๕ วัน นับตั้งแต่วันสิ้นงวดที่เสียภาษีไว้

๑๙. ถาม รถยนต์และรถจักรยานยนต์ที่จดทะเบียนเสียภาษีแล้ว จะต้องติดเครื่องหมายแสดงการเสียภาษีไว้ที่ใดของรถ

ตอบ รถจะต้องติดเครื่องหมายแสดงการเสียภาษีที่เสา หรือกระจกหน้ารถให้เห็นได้ง่ายแต่ไกล ส่วนรถจักรยานยนต์ให้ติดที่คนขับหรือตะเกียบหน้ารถ ถ้าเป็นหน้ารถพ่วงข้าง จะติดที่ข้างซ้ายตัวถังรถก็ได้

๒๐. ถาม รถยนต์จะต้องมีเครื่องมองข้างหลังหรือไม่

ตอบ รถยนต์จะต้องมีกระจกติดไว้ข้างรถหรือติดไว้ที่ ๆ ให้คนขับมองเห็นข้างหลังได้ง่าย

๒๑. ถาม รถยนต์ส่วนบุคคล รถยนต์สาธารณะที่จะจดทะเบียนเป็นรถบรรทุกของ และรถยนต์ประจำทางจะติดป้ายบอกน้ำหนักบรรทุก และจำนวนผู้โดยสารไว้ที่ใด

ตอบ ติดไว้ที่นอกตัวถังรถข้างขวา ๑ แผ่น ข้างซ้าย ๑ แผ่น ตอนที่นั่งของผู้ขับในที่เห็นได้ง่าย

๒๒. ถาม รถยนต์ที่มีล้อหรือวัตถุหุ้มล้ออย่างอื่น ซึ่งมิใช่ยาง มีข้อห้ามไว้อย่างไร

ตอบ ห้ามมิให้เดินบนทางหลวง เว้นแต่ได้รับหนังสืออนุญาตชั่วคราวจากนายทะเบียน

๒๓. ถาม รถยนต์มีน้ำหนักตั้งแต่เท่าใด จึงให้ใช้ล้อยางตันได้

ตอบ มีน้ำหนักตั้งแต่ ๓๐๐ กิโลกรัมขึ้นไป จึงใช้ยางตันได้

๒๔. ถาม มีข้อห้ามเกี่ยวกับเครื่องระงับเสียง ท่อไอเสียของรถยนต์ไว้อย่างไรบ้าง

ตอบ ห้ามไม่ให้ใช้รถยนต์ที่ไม่มีเครื่องระงับเสียง และมีท่อไอเสียพ่นลงกับพื้นถนน

๒๕. ถาม เครื่องหมายพิเศษ (ป้ายแดง) จะใช้ในกรณีใดบ้าง และจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ให้ใช้เฉพาะรถยนต์ที่มีไว้เพื่อขายหรือเพื่อซ่อม เมื่อจะขับขี่เพื่อการนั้นต้องมีใบอนุญาต และมีเครื่องหมายป้ายใบอนุญาตและเครื่องหมายพิเศษนี้ ให้ใช้สับเปลี่ยนกันได้ไม่เฉพาะคันรถ

๒๖. ถาม ผู้ขับขี่รถที่มีเครื่องหมายป้ายแดงจะต้องมีอะไร เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้ตรวจดูทุกเมื่อ

ตอบ จะต้องมีบันทึกรายการ

๑. ยี่ห้อรถ เลขหมายของเครื่องยนต์

๒. ไปเพื่ออะไร

๓. วัน เวลา ที่รถออกจากที่และกลับถึงที่

๔. ชื่อผู้ขับ

๒๗. ถาม ถ้าต้องการย้ายรถยนต์ไปไว้ต่างท้องที่จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องไปแจ้งความต่อนายทะเบียนท้องที่เดิม และท้องที่ใหม่ภายใน ๑๕ วัน

๒๘. ถาม เมื่อเราขับขี่รถถึงทางแยก ทางร่วม จะเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา ตรงไป เบารถ หรือหยุดรถ จะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ เมื่อจะเลี้ยวขวา ให้เดินรถอ้อมไปตามด้านซ้ายของศูนย์กลางทางร่วม ทางแยก เสาหรือซุ้ม หรือเครื่องหมายที่เจ้าพนักงานจราจรทำไว้หรับอ้อมก่อนที่จะถึงทางเลี้ยว ต้องให้สัญญาณมือขวาเหยียดไปตรงเสมอไหล่ เมื่อจะเลี้ยวซ้ายเดินรถชิดขอบทางซ้าย ก่อนถึงทางที่จะเลี้ยวต้องใช้สัญญาณ โดยยกมือขึ้นเสมอไหล่ซ้าย เมื่อจะเบารถให้ยกมือขวาออกไปเสมอไหล่ โบกขึ้นลงตามสมควร เมื่อจะหยุดรถให้ทำสัญญาณเบารถก่อนแล้วจึงให้สัญญาณหยุดรถ โดยยกมือขึ้นเป็นมุมฉากเสมอไหล่

๒๙. ถาม ห้ามแซงรถขึ้นหน้ารถคันอื่นในที่ใดบ้าง

ตอบ ในทางแยก ทางร่วม ทางเลี้ยว บนสะพาน เชิงสะพาน ในที่คับขันหรือที่มีรถหรือสิ่งกีดขวางอยู่ข้างหน้า และทางด้านซ้ายมือของรถคันอื่น

๓๐. ถาม ห้ามมิให้กลับรถในที่ใดบ้าง

ตอบ บนสะพาน เชิงสะพาน ทางแยก ทางร่วม หัวเลี้ยว หรือในที่คับขัน หรือให้เป็นที่กีดขวางทางแก่การจราจรอื่น ๆ

๓๑. ถาม ห้ามมิให้จอดรถในที่ใดบ้าง

ตอบ ทางร่วม ทางแยก หัวเลี้ยว บนสะพาน (รวมทั้งลาดของสะพานด้วย) กลางถนน ตรงข้ามทางหลีกรถราง (รวมทั้งถนนด้านที่มีรางรถทุกสาย) ตู้ไปรษณีย์ ท่อน้ำประปา ท่อน้ำดับเพลิง เขตเครื่องหมายหยุดรถประจำทาง และที่ซึ่งเครื่องหมายเจ้าพนักงานจราจรห้ามมิให้จอด

๓๒. ถาม ห้ามมิให้จอดรถข้างท่อน้ำประปาสาธารณะ หรือท่อน้ำดับเพลิงไว้อย่างไร

ตอบ ห้ามมิให้จอดน้อยกว่า ๓ เมตร

๓๓. ถาม จอดห่างจากตู้ไปรษณีย์กี่เมตร

ตอบ จอดห่างจากตู้ไปรษณีย์ตามทางยาว ๑.๕๐ เมตร

๓๔. ถาม เขตเครื่องหมายหยุดรถประจำทางแต่ละแห่งให้ถือหลักเกณฑ์อย่างไร และจะนำรถอื่นไปหยุด หรือจอด ได้หรือไม่

ตอบ คือระยะ ๑๒ เมตร ก่อนถึงเครื่องหมาย และเลยเครื่องหมายไปอีก ๓ เมตร แต่ถ้าเจ้าพนักงานจราจรได้ทาสีขาวสลับเหลืองไว้ที่ขอบทาง ณ บริเวณที่ติดตั้งเครื่องหมายหยุดรถประจำทางนั้นด้วยก็ให้ถือว่า เขตที่ทาสีไว้นั้นเป็นเขตหยุดรถประจำทาง จะนำรถอื่นไปหยุดหรือจอดในบริเวณนั้นไม่ได้

๓๕. ถาม ห้ามผู้ที่อยู่ในรถมิให้กระทำอย่างไรบ้าง

ตอบ ห้ามเกาะห้อยโหน นั่งนอกตัวถังรถ หรือยื่นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายออกนอกตัวถังรถ ซึ่งอาจเกิดอันตราย หรือนั่งไปเกินจำนวนซึ่งมีไว้สำหรับนั่ง

๓๖. ถาม ขับรถแล่นสวนกันในเวลากลางคืน จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ลดระดับแสงไฟให้ต่ำกว่าสายตาของผู้ขับขี่รถสวนทางมา และต้องชลอความเร็วให้ช้าลง

๓๗. ถาม การเลี้ยวตัดหน้ารถยนต์หรือรถรางในทางที่ไม่ใช่ทางแยก มีกำหนดอย่างไรในขณะที่รถกำลังแล่นอยู่

ตอบ ห้ามตัดหน้ารถยนต์ รถราง ขณะแล่นอยู่ไม่น้อยกว่า ๑๕ เมตร

๓๘. ถาม รถสวนกันให้หลีกทางไหน และขึ้นหน้ารถคันอื่น ขึ้นทางด้านไหน

ตอบ รถสวนกันให้หลีกทางด้านซ้าย ขึ้นหน้ารถคันอื่นขึ้นทางด้านขวา

๓๙. ถาม เมื่อขับรถถึงทางแยกทางร่วมพร้อมกันให้รถคันไหนไปก่อน

ตอบ ให้คันที่มาจากทางด้านซ้ายไปก่อน รถที่เดินทางโท ต้องยอมให้รถที่เดินทางเอกไปก่อน เว้นแต่ทางแยกใดเจ้าพนักงานจราจรกำหนดให้ทางขวาหรือทางซ้ายไปก่อนก็ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานจราจรได้สั่ง

๔๐. ถาม ห้ามรถใดบ้างขึ้นบนทางเท้า

ตอบ ห้ามรถทุกชนิด นอกจากรถลากเข็นสำหรับเด็ก

๔๑. ถาม จะหยุดรถจะต้องหยุดทางไหน

ตอบ จะต้องหยุดรถทางด้านซ้ายและชิดขอบทาง

๔๒. ถาม การจอดรถเมื่อผู้ขับไม่อยู่นั้นจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องดับเครื่องยนต์ และห้ามล้อมือรถนั้นไว้

๔๓. ถาม ถ้าจอดที่ป้ายพักรถ หากมีรถจอดอยู่เต็มหมดแล้ว จะนำเข้าไปจอดจะต้องจอดห่างป้ายพักรถภายในรัศมีเท่าใด

ตอบ จะต้องจอดห่างป้ายนอกรัศมีไม่น้อยกว่า ๒๐๐ เมตร

๔๔. ถาม ขับรถช้า ๆ จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ขับรถช้า ๆ จะต้องขับให้ชิดขอบทางด้านซ้าย

๔๕. ถาม จะแข่งรถกันได้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้ นอกจากจะได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานจราจรก่อน

๔๖. ถาม จะใช้รถเพื่อจากรถอื่นเกินกว่าคันหนึ่งในคราวเดียวกันจะได้หรือ ไม่

ตอบ ไม่ได้ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานจราจร และพนักงานเจ้าหน้าที่ผู้รักษาทางเป็นหนังสือ

๔๗. ถาม การลากรถอื่นจะต้องกระทำอย่างไร

ตอบ ต้องมีระยะจากเพลาหลังของรถคันที่ลาก หรือรถพ่วงกับหน้ารถจากเพลาหน้าของรถพ่วงคันหลังไม่น้อยกว่า ๓ เมตร และไม่เกิน ๕ เมตร ถ้ารถพ่วงเป็นรถที่มีที่ถือท้าย หรือมีห้ามล้อ ต้องมีผู้ควบคุมในรถนั้นพอสมควร ถ้าเป็นในเวลากลางคืนให้ ปิดหรือจุดไฟประจำรถพ่วงให้ถูกต้องตามบทกฎหมายสำหรับรถนั้น และให้เปิดหรือจุดไฟแสงแดงไว้กลางสายพ่วงและท้ายรถพ่วงคันสุดท้าย

๔๘. ถาม การขับรถในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลจะใช้ความเร็วเท่าใด

ดอบ ก. ในเขตเทศบาล ๓๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง นอกเขตเทศบาล ๖๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง สำหรับรถยนต์บรรทุกของที่มีน้ำหนักเกินกว่า ๑,๒๐๐ กิโลกรัม รถยนต์ประจำทาง รถยนต์รับจ้างพิเศษ หรือรถยนต์ส่วนบุคคล ชนิดบรรทุกคนได้เกินกว่า ๗ คน

ข. ในเขตเทศบาล ๓๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง นอกเขตเทศบาล ๔๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง สำหรับรถยนต์ทุกชนิด ขณะที่ลาก

จูงรถพ่วงหรือรถยนต์ที่บรรทุกของเกินกำหนดในข้อ ๘ ได้โดยชอบ หรือรถยนต์สามล้อ

ค. ในเขตเทศบาล ๖๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง นอกเขตเทศบาล ๑๐๐ กิโลเมตรลต่อชั่วโมง สำหรับรถยนต์อื่น ๆ นอกจากกำหนดไว้ใน (ก) และ (ข)

ง. เพื่อความปลอดภัยในเขตท้องที่ หรือทาง หรือระหว่างเวลาที่เจ้าพนักงานจราจร ประกาศห้ามมิให้ขับรถในอัตราความเร็วกว่าครึ่งของอัตราความเร็วที่กำหนดไว้ใน (ก) (ข) หรือ (ค) แล้วแต่กรณี

๔๙. ถาม ขับรถในเขตที่มีเครื่องหมายของเจ้าพนักงานจราจรแสดงว่าเป็น เขตอันตราย หรือเขตให้ขับรถช้า ๆ หรือผ่านทางแยก ต้องใช้ความเร็วเท่าใด

ตอบ ใช้ความเร็วไม่เกิน ๒๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง

๕๐. ถาม ห้ามมิให้ทำการขับขี่รถในกรณีใดบ้าง

ตอบ ๑. ในขณะที่ร่างกายหย่อนความสามารถที่จะขับ

๒. ในเมื่อเสพสุราหรือ ของมึนเมาจนหย่อนความสามารถในอันที่จะขับ

๓. โดยตั้งใจกีดขวางในทาง

๔. โดย ประมาท หรือเป็นเหตุ น่าหวาดเสียวอาจเกิดอันตรายแก่ประชาชน

สาเหตุแห่งอันตรายในการจราจร

อันเกิดจากตัวบุคคล

๑. ขับรถเร็วหรือประมาท

๒. ขับเวลาเสพสุรามึนเมา

๓. ขับรถพยายามฝ่าฝืนการจราจร

๕๑. ถาม เมื่อขับรถจนเป็นเหตุอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายผิด หรือฝ่ายไม่ผิดก็ตาม ผู้ขับจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ผู้ขับจะต้องหยุดกระทำการช่วยเหลือตามสมควร แล้วรีบแจ้งเหตุต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ในที่ใกล้เคียงทันที

๕๒. ถาม ในขณะที่กำลังขับรถอยู่ ได้ยินเสียงสัญญาณไซเรนครวญครางมา หรือรถใช้สัญญาณไฟแดงวับ–วาบมา จะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องนำรถเข้าแอบชิดขอบทาง ด้านซ้าย ให้รถที่ใช้แตรไซเรนครวญครางมา หรือได้เห็นรถเปิดสัญญาณไฟแดงวับ–วาบผ่านไปก่อน

๕๓. ถาม ห้ามใช้เสียงสัญญาณในที่ใดบ้าง

ตอบ ห้ามใช้เสียงสัญญาณในที่

๑. โรงพยาบาล

๒. โรงเรียน

๓. เมื่อรถอยู่กับที่

๔. ใช้เสียงสัญญาณโดยไม่มีเหตุจำเป็น

๕๔. ถาม ที่ใดบ้างจะต้องใช้เสียงสัญญาณ

ตอบ

๑. เมื่อจะเลี้ยวรถ

๒. ขึ้นสะพาน

๓. ขึ้นที่สูง ถ้ามองไม่เห็นทาง

๔. ทางร่วมทางแยก

๕. จะขึ้นหน้ารถคันอื่น

๖. เมื่อมีคนพลุกพล่าน

๗. จะขอทาง หรือถอยหน้า ถอยหลัง

๕๕. ถาม ห้ามใช้เสียงสัญญาณแตรเด็ดขาด ตั้งแต่เวลาใดเป็นต้นไป และเมื่อจะผ่านหัวเลี้ยวทางแยกจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ห้ามใช้เสียงสัญญาณแตรเด็ดขาด ตั้งแต่เวลา ๒๔.๐๐น .ถึง ๐๖.๐๐ .น จะผ่านหัวเลี้ยวทางแยกให้ใช้สัญญาณไฟใหญ่เปิดปิดแทนเสียงแตร

๕๖. ถาม เมื่อขับรถถึงทางแยก ที่มีเครื่องสัญญาณไฟฟ้าควบคุมการเดินรถติดตั้งไว้ ผู้ขับขี่จะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่อพบไฟสัญญาณ

๑. ไฟแดง

๒. ไฟสีแดง กับสีเหลือง

๓. ไฟเขียว

๔, ไฟสีเหลือง

๕. ไฟแดงกับไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ขึ้น

๖. ไฟแดงกับไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางขวา

๗. ไฟแดงกับไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางซ้าย

๘. ไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางขวา

๙. ไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางซ้าย

ตอบ ไฟแดง ให้รถทุกคันหยุดหลังแนวเส้น หรือหมุดตอกไว้เป็นเส้นขวางทางรถที่จะตรงไป หรือจะเลี้ยวซ้าย ให้หยุดรถชิดขอบทางด้านซ้าย รถที่จะเลี้ยวขวาให้หยุดรถในแนวดิ่งกลางถนน

ไฟสีแดงกับสีเหลือง ให้รถที่หยุดรออยู่นั้นเตรียมที่จะออกแล่นต่อไป

ไฟสีเขียว ให้รถทุกคันผ่านไปได้ เว้นแต่รถที่จะเลี้ยวขวาให้เคลื่อนรถไปหยุดคอยอยู่ที่กึ่งกลางถนน หน้าเสาสัญญาณเมื่อรถสวนทางมาทางซ้ายหน้า ผ่านพ้นทางแยกไปหมดแล้ว หรือเมื่อมีระยะว่างพอที่เลี้ยวไปได้โดยไม่มีอันตราย จึงจะเลี้ยวขวาไปได้โดยไม่ต้องอ้อมเสาสัญญาณนั้น

ไฟสีเหลือง ให้รถทุกคันเตรียมหยุด คือรถที่ยังแล่นมาไม่ถึงแนวเส้นขวางทางนั้น ต้องหยุดหลังเส้นแนว แต่รถที่ได้แล่นเลยเส้นไปแล้วให้แล่นเลยไปได้

ไฟแดงกับลูกลูกศรสีเขียวชี้ขึ้น ให้ผ่านไปได้เฉพาะรถที่จะตรงไป

ไฟแดงกับไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางขวา ให้ผ่านไปได้เฉพาะรถที่จะเลี้ยวไปทางขวา

ไฟแดงกับไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางซ้าย ให้ผ่านไปได้เฉพาะรถที่จะเลี้ยวไปทางซ้าย

ไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางขวา ให้ผ่านไปได้เฉพาะรถที่จะเลี้ยวไปทางขวา

ไฟรูปลูกศรสีเขียวชี้ไปทางซ้าย ให้ผ่านไปได้เฉพาะรถที่จะเลี้ยวไปทางซ้าย

๕๗. ถาม การขับรถยนต์บรรทุกของมีข้อกำหนดการบรรทุกส่วนกว้าง ยาว สูงไว้อย่างไร

ตอบ ส่วนกว้างไม่ให้เกินตัวถังหรือบังโคลน ส่วนยาวข้างหน้าไม่เกินหน้าหรือกันชน ข้างท้ายยื่นเกินตัวถัง หรือรถพ่วงรถยนต์ ให้ยื่นยาวเลยออกไปได้ไม่เกิน ๒.๕๐ เมตร ส่วนสูงวัดจากพื้นดินไม่เกิน ๓ เมตร

๕๘. ถาม ในการบรรทุกของนั้น ถ้าเป็นของโสโครก หรือของปลิวฟุ้งจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องหาสิ่งปกปิดไม่ให้ปลิวฟุ้งหรือส่งกลิ่น เป็นเหตุรำคาญแก่ประชาชนหรือตกเรี่ยราดตามถนน ห้ามมิให้ส่วนใดลากถูไปตามถนน

๕๙. ถาม ถ้าจะบรรทุกของยื่นล้ำท้ายรถในเวลากลางคืน จะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องจุดไฟแดงไว้ที่ตอนปลายของ ๆ ที่ยื่นล้ำออกไปนอกท้ายรถ

๖๐. ถาม จะบรรทุกของซึ่งมีขนาดเกินกว่ากำหนดไว้ได้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตเป็นหนังสือจากเจ้าพนักงานจราจรหรือสารวัตรตำรวจนครบาลเป็นพิเศษชั่วคราว

๖๑. ถาม ห้ามรถรับจ้าง ไม่ให้บรรทุกอะไรบ้าง หรือสิ่งของอย่างใดไม่ได้

ตอบ ห้ามบรรทุกคนเป็นโรคติดต่อ อันประชาชนพึงรังเกียจ หรือบรรทุกศพ (นอกจากศพซึ่งได้บรรจุหีบเรียบร้อยแล้วบรรทุกไปในพิธี หรือสุสาน หรือวัด)

๖๒. ถาม มรรยาทของผู้ขับขี่รถรับจ้างนั้นมีอย่างไรบ้าง

ตอบ ๑. ไม่สูบบุหรี่ในขณะรถแล่น

๒. ไม่คุยกันในขณะขับรถ

๓. ต้องใช้วาจาสุภาพ

๔. ห้ามมิให้แย่งรับผู้โดยสารรายเดียวกัน

๕. ต้องส่งผู้โดยสารให้ถึงที่หมาย โดยไม่เดินทางอ้อมจนเกินสมควร

๖. ห้ามขับรถเร่รับผู้โดยสาร โดยไม่จอดรถรับในที่ที่เจ้าพนักงานจราจรกำหนดให้

๗. ห้ามร้องเรียกคนโดยสารขึ้นรถโดยส่งเสียงอื้อฉาว หรือทำความรำคาญ

๖๓. ถาม จะปฏิเสธไม่รับผู้โดยสารได้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้ เว้นแต่มีเหตุจำเป็น

๖๔. ถาม เมื่อผู้โดยสารลืมสิ่งของไว้บนรถจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ จะต้องไปแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อประกาศหาเจ้าของต่อไป

๖๕. ถาม เมื่อเจ้าพนักงานจราจรออกใบสั่ง จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องไปรายงานตัวที่สถานีตำรวจภายใน ๒๔ ชั่วโมง ถ้าใบสั่งหายจะไม่ไปไม่ได้

๖๖. ถาม เครื่องแต่งกายของผู้ขับขี่รถสาธารณะนั้น ได้กำหนดไว้อย่างไรบ้าง

ตอบ ผู้ขับขี่รถยนต์สาธารณะต้องแต่งเครื่องแบบดังนี้

ก. เสื้อชั้นนอกปี่ดอกดุม ๕ เม็ด ในฤดูร้อนจะใช้เสื้อเชิ้ตคอปกแขนสั้นเพียงข้อศอก หรือแขนยาวมีกระเป๋าที่

หน้าอกข้างละหนึ่งกระเป๋า ประกอบด้วยกางเกงขายาวตามข้อ (ข) ก็ได้ และชายเชิ้ตต้องอยู่ภายในกางเกง

ข. กางเกงขายาว หรือขาสั้นเพียงเข่า สีเดียวกับเสื้อ

ค. หมวกทรงหม้อตาลสีเดียวกับเสื้อ และมีกระบังหน้าสีดำ

ง. รองเท้า (เว้นแต่เท้าเจ็บไม่สามารถสวมได้)

ผู้ขับขี่ล้อเลื่อนรับจ้างบรรทุกคนโดยสาร ต้องแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อยและรัดกุม ประกอบด้วยเสื้อ กางเกง หมวก และรองเท้า ดังต่อไปนี้

ก – เสื้อเชิ้ตสีน้ำเงินแก่ สีกรมท่า หรือสีดำ คอปกแขนสั้นเพียงข้อศอก หรือแขนยาว มีกระเป๋าที่หน้าอกข้างละหนึ่งกระเป๋า และชายเสื้อต้องอยู่ภายในกางเกง

ข – กางเกงแบบสากลขาสั้นเพียงเข่าสีเดียวกับเสื้อ

ค – หมวกกะโล่ใบลานสีธรรมชาติ หรือหมวกกะโล่สีน้ำตาล

ง – รองเท้า (เว้นแต่เท้าเจ็บไม่สามารถสวมได้)

๖๗. ถาม ถนนเจริญกรุงยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนเจริญกรุงยาวจากถนนสนามชัยถึงถนนตก

๖๘. ถาม ถนนเยาวราชยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนเยาวราชยาวจากสะพานภาณุภัณฑ์ ถึงหน้าโรงภาพยนตร์ นิวโอเดียน

๖๙. ถาม เจ้าพนักงานจราจรกำหนดให้ถนนเจริญกรุง และถนนเยาวราชเป็นทางเดินรถทางเดียว โดยเข้าทางไหนออกทางไหน

ตอบ ก. ถนนเจริญกรุง

๑. เข้าทางแยกถนนมหาชัย ไปออกทางถนนทรงวาด

๒. เข้าทางสะพานพิทยเสถียร ไปออกทางแยกถนนนี้จงสวัสดิ์

๓. เข้าจากแยกถนนสุริวงศ์ ไปออกทางแยกถนนสี่พระยา

ข. ถนนเยาวราช

๑. เข้าทางแยกถนนเจริญกรุง ไปออกทางแยกถนนมหาชัย

๗๐. ถาม เจ้าพนักงาน จราจรได้กำหนด การเดินรถในถนนเจริญกรุง ที่จัดให้เป็นทางเดินรถทางเดียวไว้อย่างไร

ตอบ เจ้าหน้าที่ได้แบ่งช่องทางเดินรถเป็น ๒ ช่อง ๆ แรกสำหรับรถที่จะตรงไป และสำหรับรถที่จะเลี้ยวซ้ายที่ทางแยกข้างหน้า ช่อง ๒ สำหรับรถที่จะตรงไป และสำหรับรถที่จะเลี้ยวขวาทางแยกข้างหน้า

๗๑. ถาม เจ้าพนักงานจราจรได้กำหนดการเดินรถในถนนเยาวราชที่จัดให้เป็นทางเดินรถทางเดียวไว้อย่างไร

ตอบ เจ้าพนักงานได้แบ่งช่องทางเดินรถเป็น ๔ ช่อง รถที่ใช้เครื่องยนต์ทุกชนิดที่จะเลี้ยวซ้ายตรงทางแยกข้างหน้าให้เดินในช่องซ้ายสุด รถที่จะแล่นตรงไปใช้ช่องกลางถนนทั้ง ๒ ช่อง ส่วนรถที่จะเลี้ยวขวา ณ ทางแยกข้างหน้า ให้เดินรถในช่องขวาสุด การเดินรถดังกล่าวนี้จะต้องตามกันไปโดยไม่เข้าคู่ในช่องเดียวกัน และห้ามแซงขึ้นหน้ารถคันอื่นที่เดินอยู่ในช่องเดียวกัน เว้นแต่รถคันหน้าหยุดโดยเหตุเฉพาะตัว และห้ามขับคร่อมหรือทับเส้นแบ่งช่องที่จัดไว้เป็นทางเดินของรถ

๗๒. ถาม ถนนบำรุงเมืองยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนบำรุงเมืองยาวจากแยกถนนสนามชัยถึงสะพานกษัตริย์ศึก

๗๓. ถาม ห้ามจอดรถที่ถนนบำรุงเมืองจากไหนถึงไหน และเวลาไหนถึงเวลาไหน

ตอบ ห้ามจอดรถแบ่งเป็น ๒ ตอน คือ

ก. จากแยก ถนนศิริพงษ์ ถึงแยกถนนมหาชัย แต่เวลา ๐๗.๐๐ น. ถึง ๑๘.๐๐ น.

ข. จากแยกถนนกรุงเกษม ถึงสี่แยกแม้นศรี แต่เวลา ๐๗.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. และ เวลา ๑๕.๐๐ น. ถึง ๑๗,๐๐ น.

๗๔. ถาม ถนนกรุงเกษมยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนกรุงเกษมยาวจากสะพานเจริญสวัสดิ์ถึงสะพานเทเวศน์

๗๕. ถาม ห้ามจอดรถที่ถนนกรุงเกษมจากไหนถึงไหน

ตอบ ห้ามจอดรถทุกชนิดตั้งแต่แยกถนนบำรุงเมือง ถึงแยกถนนหลานหลวง แต่เวลา ๐๗.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. และแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. ถึง ๑๗.๐๐ น.

๗๖. ถาม ถนนเพชรบุรียาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนเพชรบุรี ยาวจาก สะพาน ยมราช ถึงสี่แยกราชปรารภ (ประตูน้ำ)

๗๗. ถาม เจ้าพนักงานจราจรได้กำหนดการเดินรถในถนนเพชรบุรีไว้อย่างไร

ตอบ เจ้าหน้าที่ได้แบ่งแนวการจราจรเป็น๔ช่อง มีเส้นแนวกลางถนนเป็น

หลัก จากเส้นแนวกลางถนนถึงขอบทางด้านทิศใต้แบ่งเป็น ๒ ช่อง สำหรับรถเดินทางทิศตะวันออกไปทางทิศตะวันตกทั้ง ๒ ช่อง และสำหรับรถเดินจากทิศตะวันตกไปทางทิศตะวันออกทั้ง ๒ ช่อง

๗๘. ถาม เจ้าพนักงานจราจรกำหนดช่องริมซ้ายคือช่องติดกับขอบทางของถนนเพชรบุรี ให้ใช้ทางจราจรสำหรับรถประเภทไหน

ตอบ สำหรับรถประเภทต่อไปนี้ คือ

๑. รถยนต์บรรทุกที่มีน้ำหนักเกินกว่า ๑,๒๐๐ กิโลกรัม รถยนต์ประจำทาง รถรับจ้างพิเศษ รถยนต์ส่วนบุคคล ที่อัตราบรรทุกได้เกินกว่า ๗ คน

๒. รถจักรยาน ๒ ล้อ ล้อเลื่อนลากเข็น

๓. รถอื่น ๆ ที่เดินในอัตราความเร็วไม่เกิน ๓๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง รถยนต์นอกจากที่กล่าวนี้ ให้เดินทางช่องขวา คือช่องระหว่างช่องริมซ้ายกับเส้นแนวกลางถนน

๗๙. ถาม ถนนบริพัตรยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนบริพัตรยาวจากสะพานดำรงสถิตย์ ถึงสะพานมหาดไทยอุทิศ

๘๐. ถาม ถนนบริพัตรให้รถเดินทางเดียวเข้าทางไหน ออกทางไหน

ตอบ เข้าทางสะพานดำรงสถิตย์ ออกทางสะพานมหาดไทยอุทิศ

๘๑. ถาม ถนนพระราม ๑ ยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนพระราม ๑ ยาวจากสะพานกษัตริย์ศึกถึงสี่แยกราชประสงค์

๘๒. ถาม ถนนพระราม ๔ ยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนพระราม ๔ ยาวจากสามแยกหน้าห้างหมอมีถึงแยกถนนสุขุมวิทย์ (พระโขนง)

๘๓. ถาม ถนนสุขุมวิทย์เริ่มต้นที่ใด

ตอบ ถนนสุขุมวิทย์เริ่มต้นต่อจากถนนเพลินจิตต์ ตรงทางรถไฟช่องนนทรีย์

๘๔. ถาม เจ้าพนักงาน จราจรได้ กำหนดระเบียบการจราจรใน ถนน สุขุมวิทย์ จังหวัดพระนคร ตั้งแต่รถไฟสายแม่น้ำถึงสะพานข้ามคลองพระโขนงไว้อย่างไร

ตอบ ได้แบ่งแนวการจาจรไว้เป็น ๖ ช่อง จากแนวเกาะกลางถนนถึงขอบทางด้านทิศเหนือ แบ่งแนวจราจร ๓ ช่อง โดยไม้ถือแผ่นคอนกรีตพื้นทาง ๑ แผ่น ติดต่อกันเป็นแนวตรงตามแนวยาวของทางเป็นแนวจราจร ๑ ช่อง และจากแนวเกาะกลางถนนถึงขอบทิศใต้แบ่งแนวจราจรเป็น ๓ ช่องเช่นเดียวกัน โดยปกติรถต่อไปนี้ให้เดินในช่องซ้ายสุด เมื่อในช่องซ้ายสุดมีทางพอที่จะเดินได้ แต่ถ้าช่องซ้ายสุดไม่มีทางพอที่จะเดินได้ จึงให้เดินในช่องที่ ๒ ถัดจากช่องซ้ายสุดไปทางขวาชั่วระยะเวลาที่มีการกีดขวางทางช่องด้านซ้าย คือ

๑. รถประจำทาง

๒. รถยนต์รับจ้างพิเศษ

๓. รถยนต์บรรทุก

๔. รถยนต์บรรทุกคนโดยสารสาธารณะ ที่ไม่มีคนโดยสารอยู่ในรถ

๕. รถยนต์ ๓ ล้อทุกชนิด

๖. รถยนต์ส่วนบุคคลที่มีอัตราบรรทุกคนได้เกิน ๗ คน

๗. รถจักรยานยนต์ ซึ่งใช้เครื่องยนต์กำลังต่ำกว่า ๒ แรงม้าครึ่ง

๘. รถที่เดินช้าทุกชนิด

ทั้งนี้ยกเว้นจะเลี้ยว หรือจะเลี้ยวกลับรถ และรถนอกจากที่กล่าวนี้ ให้เดินในช่องกลางหรือช่องขวาสุด

๘๕. ถาม ถนนประชาธิปกยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนประชาธิปกยาวจากสะพานพระพุทธยอดฟ้า (ด้านฝั่งธนบุรี) ไปถึงวงเวียนใหญ่

๘๖. ถาม เจ้าพนักงานจราจร ได้กำหนดการจราจรในถนนประชาธิปกไว้อย่างไร

ตอบ ให้ถนนซอยทั้งสองฝั่งเป็นทางเดินรถทางเดียว ตั้งแต่วงเวียนเล็กถึงวงเวียนใหญ่ รถที่จะเลี้ยวซ้ายที่สี่แยกบ้านแขกให้เดินในซอยทั้งสองฝั่งตามทิศทางเดินรถ ส่วนรถที่จะตรงไปหรือเลี้ยวขวาให้เดินในถนนสายกลาง และห้ามจอดรถดังต่อไปนี้

ก. รถยนต์บรรทุก ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. และ ๑๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น.

ข. รถทุกชนิด เฉพาะในถนนสายกลาง

๘๗. ถาม เจ้าพนักงานจราจรได้กำหนดช่องทางเดินรถทั่ว ๆ ไปไว้อย่างไรบ้าง

ตอบ ในเขตเทศบาลให้

ก. รถยนต์บรรทุกของมีน้ำหนักเกิน ๑,๒๐๐ กิโลกรัม

ข. รถยนต์ประจำทาง

ค. รถยนต์รับจ้างพิเศษ

ง. รถยนต์ส่วนบุคคล ชนิดบรรทุกได้ เกินกว่า ๗ คน

จ. รถยนต์ทุกชนิดที่ลากจูงรถพ่วง

ฉ. รถยนต์ ที่บรรทุกของ เกินกำหนดในข้อ ๘ แห่งกฎกระทรวง ฯ

ช. รถยนต์สามล้อ

ใช้ทางดังนี้

๑. ในทางที่เจ้าพนักงานจราจรกำหนด หรือแบ่งแนวทางเดินรถไว้เป็นช่อง ให้เดินในช่องซ้ายสุด ซึ่งติดกับขอบทาง เว้นแต่ทางตอนใดมีรถอื่นจอดอยู่ก็ให้เดินในช่องถัดไปจนกว่าจะพ้นแนวที่รถอื่นจอดนั้น และห้ามคร่อมเส้นแนวทางเดินรถ

๒. ในทางที่เจ้าพนักงานจราจรไม่ได้กำหนด หรือแบ่งแนวทางเดินรถไว้ให้เดินรถในส่วนของทางใกล้ขอบทางที่สุด ทั้งนี้จนกว่าจะถึงเขตเปลี่ยนช่องทางเดินรถ ซึ่งผู้ขับจะต้องปฏิบัติตามระเบียบการเดินรถตรงทางแยก

๘๘. ถาม ถนนที่เจ้าพนักงานจราจรแบ่งแนวเดินรถเป็นช่อง ๆ นั้น การเปลี่ยนแนวทางเดินรถจากช่องหนึ่งไปอีกช่องหนึ่งจะกระทำได้ต่อเมื่อใด

ตอบ ๑. ไม่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่รถอื่น

๒. ไม่ทำให้การจราจรติดขัด

๓. ไม่ตัดหน้ารถคันอื่นที่กำลังแล่นอยู่ในระยะใกล้

๔. ได้ให้สัญญาณถูกต้องตามกฎหมายแล้ว

๘๙. ถาม ถนนเพลินจิตต์ยาวจากไหนถึงไหน

ตอบ ถนนเพลินจิตต์ยาวจากสี่แยกราชประสงค์ ถึงทางรถไฟสายแม่น้ำ (ช่องนนทรีย์)

๙๐. ถาม ถนนเพลินจิตต์ เจ้าพนักงานจราจรได้ประกาศห้ามจอดรถไว้อย่างไร

ตอบ ถนนเพลินจิตต์ ห้ามจอดรถทุกชนิด แต่เวลา ๐๗.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ น. ถึง ๑๘.๐๐ น.

๙๑. ถาม เจ้าพนักงานจราจรได้ห้ามกลับรถในถนนอะไรบ้าง และห้ามกลับรถจากไหนถึงไหน

ตอบ ก. จังหวัดพระนคร

๑. ถนนเพชรบุรี ตั้งแต่แยกถนนราชปรารภ ถึงแยกวงเวียนราชเทวี

๒. ถนนราชปรารภ ตั้งแต่แยกสะพานเฉลิมโลก ถึงปากซอยวัฒนวงศ์

๓. ถนนตรีเพชร ตั้งแต่แยกถนนพาหุรัตน์ ถึงแยกถนนจักรเพชร

๔. ถนนจักรเพชร ตั้งแต่แยกหน้าที่ทำการโทรศัพท์กลางวัดเลียบ ถึงสะพานเจริญรัตน์

๕. ถนนหลวง ตั้งแต่แยกถนนวรจักร์ ถึงแยกถนนบริพัตร์

๖. ถนนมหาชัย ตั้งแต่แยกเจริญกรุง ถึงถนนจักรเพชร

๗. ถนนจักรเพชร ตั้งแต่แยกถนนมหาชัย ถึงทางแยกถนนพาหุรัตน์

๘. ถนนพระราม ๑ ตั้งแต่แยกถนนบำรุงเมืองซอย ๕ ถึงสะพานข้ามคลองข้างโรงเรียนช่างกล

๙. ถนนเยาวราชตลอดสาย

ข. จังหวัดธนบุรี

๑. ถนนประชาธิปก ตั้งแต่สะพานปฐมบรมราชานุสรณ์ ถึงทางแยกวงเวียนเล็ก

๙๒. ถาม สถานที่ต่อไปนี้อยู่ที่ไหน ใกล้กับอะไร

ก. อำเภอ

อ. บางรัก

อ. พระนคร

อ. ดุสิต

อ. ยานนาวา

อ. สัมพันธวงศ์

อ. ป้อมปราบ

อ. ปทุมวัน

อ. พระโขนง

อ. ธนบุรี

ข. สถานีตำรวจ

สน. ยานนาวา

สน. พระราชวัง

สน. สามเสน

สน. นางเลิ้ง

สน. ชนะสงคราม

สน. ปทุมวัน

สน. บางรัก

สน. วัดพระยาไกร

สน. ดุสิต

สน. บางซื่อ

สน จักรวรรดิ์

สน. พลับพลาไชย

สน. พระโขนง

สน. ลุมพินี

สน. บุบผาราม

สน. บางยี่เรือ

สน. สำเหร่

สน. สำราญราษฎร์

สน. พญาไท

ค. โรงพยาบาล

จุฬาลงกรณ์

ศิริราช

ตำรวจ

หญิง

พระมงกุฎเกล้า

สงฆ์

โรคจิต

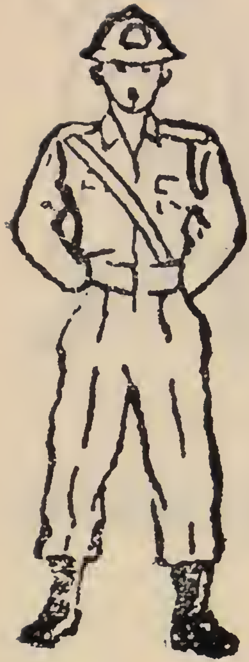
วชิระ

เลิศสิน

๙๓. ถาม เครื่องหมายดังต่อไปนี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ตอบ ตามภาพเครื่องหมาย โดยเอารูปเครื่องหมายต่าง ๆ ให้ดู แล้วถามความเข้าใจว่าป้ายนั้น ๆ มีความหมายอย่างไร

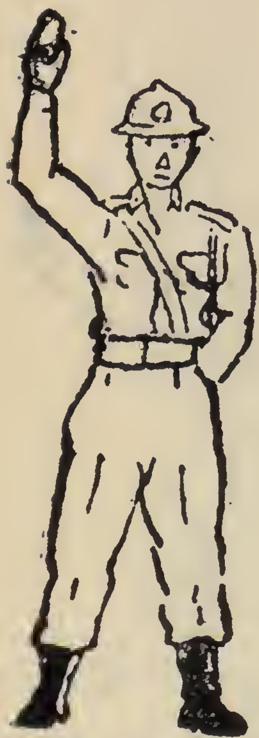
อาณัติสัญญาณของตำรวจจราจร



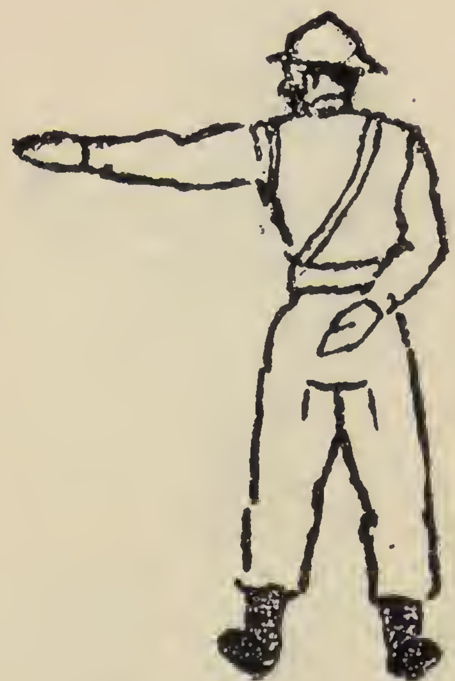
๑. ท่ายืนตามปกติของตำรวจ

ก. ยืนกลางทางแยก หมายความว่ารถที่ไป จากด้านหน้าและด้านหลังต้องหยุด

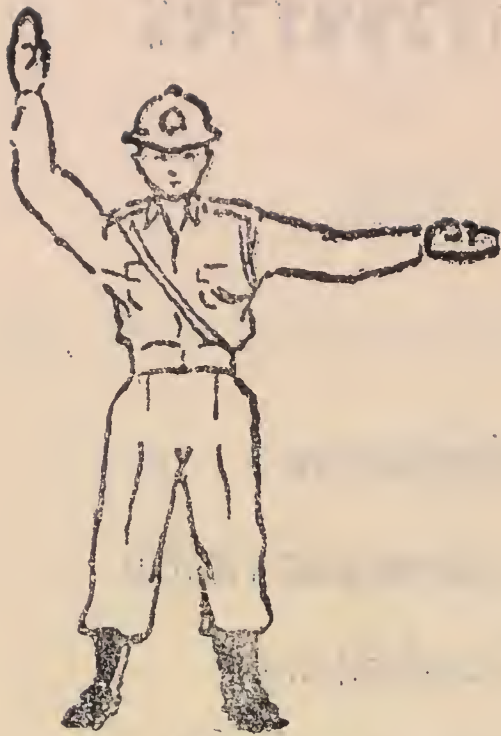
ข. ในทางที่ไม่ใช่ทางแยก รถคงผ่านไปมาได้เว้นแต่จะมีสัญญาณอย่างอื่น



๒. ห้ามรถที่มาข้างหน้า



๓. ห้ามรถที่ไปทางด้านหลัง



๔. ห้ามรถทั้งข้างหน้าและข้างหลัง



๕. ห้ามรถที่มาจากด้านซ้าย



๖. ห้ามรถที่มาจากด้านขวา



๗. ห้ามรถทั้งด้านขวาและด้านซ้าย



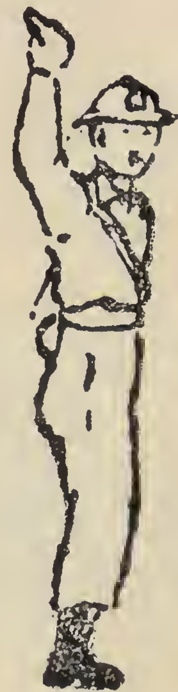
๘. ให้รถที่ถูกห้ามข้างหน้าไป
(พลิกมือกลับโบกไปข้างหลัง)



๙. ให้รถที่ถูกห้ามทางด้านหลังไป
(ลดมือลงแล้วโบกไปข้างหน้า)



๑๐. ให้รถที่ถูกห้ามจากด้านขวาไป
(พลิก ฝ่ามือขวากลับแล้วโบกผ่าน
ศีรษะไปด้านหลัง)



๑๑. ให้รถที่ถูกห้ามจากด้านซ้ายไป
(พลิกฝ่ามือซ้ายกลับแล้ว
โบกผ่านหน้า)

อาณัติสัญญาณ

คนขับรถ




๑. เบารถ




๒. รถหยุด




๓. ก. เลี้ยวขวา



๓. ข. เลี้ยวขวา

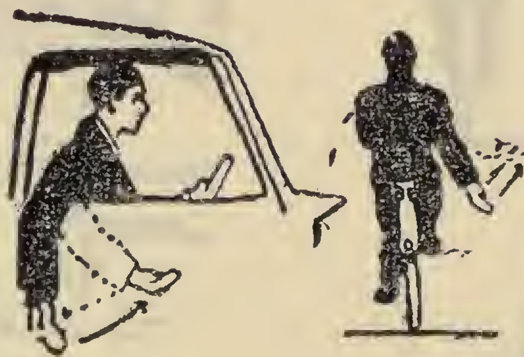






๕. ตรงไป

๔. เลี้ยวซ้าย



๖. ให้รถอื่นแซงขึ้นหน้า

สัญญาณไฟจราจร



๑. หยุดหมด



๒. ไป

[illegible]

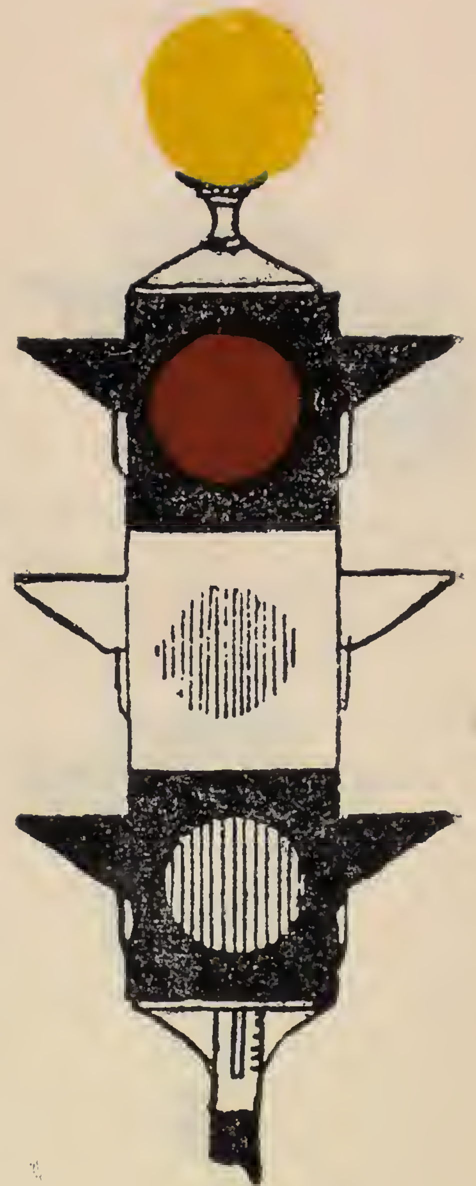




[illegible]



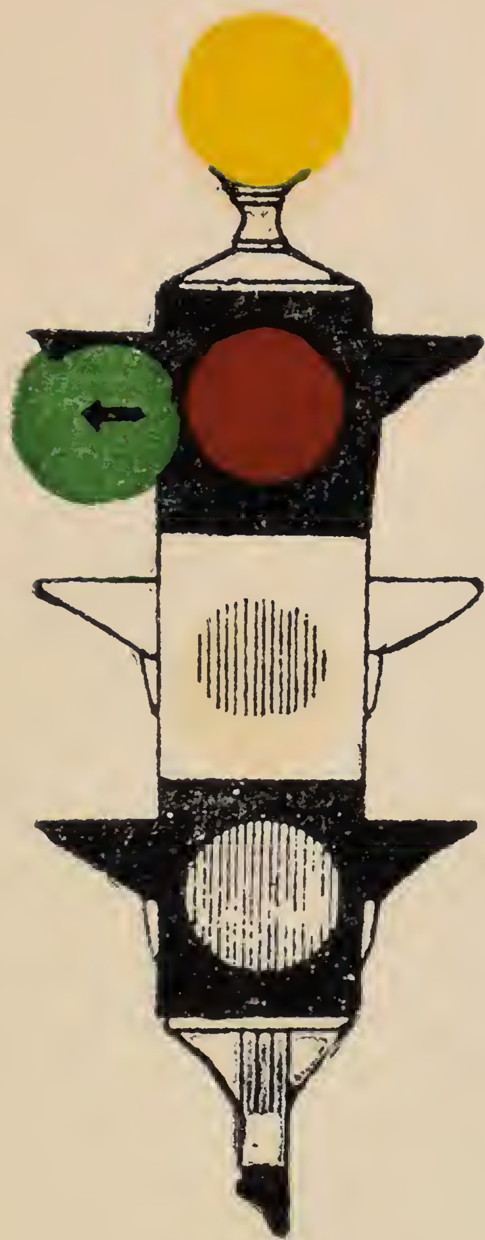
๓. เตรียมไป



๔. หยุด







๕. หยุด (เลี้ยวซ้ายไปได้)



๖. หยุด (เลี้ยวขวาไปได้)



๗. หยุด (ตรงไปได้)



เครื่องหมายให้ระวังอันตราย



โค้งและเลี้ยวต่าง ๆ



ทางเอกตัดกัน



ทางโทแยกจากทางเอก



ทางข้างหน้าเป็นทางเอก ระวังรถไฟ ทางข้ามทางรถไฟมีเครื่องกั้น ถนนลื่น ทางกำลังซ่อม ผิวถนนไม่เรียบ ถนนขรุขระมาก



ช่องลอดแคบ ช่องลอดต่ำ ทางขึ้นเขา ทางลงเขา สะพานเปิดได้ สะพานแคบ ถนนแคบ



ระวังคนข้ามถนน | โรงเรียนระวังเด็ก

กองกำกับการแผนการจราจร

กองสวัสดิภาพประชาชน กรมตำรวจ.

แบบเครื่องหมายจราจร

เครื่องหมายบังคับการจราจร







พิมพ์ที่โรงพิมพ์ตำรวจ ถนนเศรษฐศิริ พระนคร
โทร. 49422
พ.ต.ต. สุชาติ ภาณุจรัส ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
๘ กรกฎาคม ๒๕๑๑